

Herri Kirolak.

Análisis de la situación actual y curricular.

Propuesta de U.D para su práctica en 1 de ESO.

Mikeldi Tejedor Martínez

Facultad de Educación y Deporte
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Curso: 2020-2021

DIRECTOR/A: Ortuzar Oyanguren, José Ignacio

12 de mayo de 2021

Resumen:

La práctica de los Herri Kirolak muestra una decadencia evidente, y esto se plasma de forma directa en la sociedad y en la propia educación. Mediante este trabajo, se pretende situar y comprender la realidad actual de estos juegos tradicionales del País Vasco, además de la situación curricular de los mismos, para después hacer una propuesta de unidad didáctica enfocada a alumnos de 1º de ESO, con la intención de potenciar e incentivar la práctica de las diferentes modalidades de Herri Kirolak mediante la educación y su uso lúdico entre otros tantos. Para ello, se pondrá el foco en aplicar cambios en la forma de practicar dichas modalidades y crear diferentes propuestas y variantes respecto a las modalidades tradicionales.

Palabras clave: Herri kirolak, situación actual, currículo, unidad didáctica, variantes.

Abstract:

The practice of Herri kirolak shows an evidente decline, and this is directly reflected in society and education itself. The intention of this work is to locate and understand the current reality of these traditional games of the Basque Country, and also their curricular situation on education, to later make a proposal for a didactic unit focused on 1st year ESO students, with the intention of promoting and encourage the practice of the different Herri Kirolak modalities through education and its recreational use among many others. For this reason, the focus will be on applying changes on the way of practicing these modalities and creating different proposals and variants with regard to the traditional ways to practice those modalities.

Key words: Herri kirolak, current situation, curriculum, didactic unit, variants

Índice

0. Introducción	4
1. Justificación	5
2. Juegos tradicionales reglamentados del País Vasco: “Herri Kirolak”	8
2.1 Modalidades/Disciplinas.....	8
2.2 Situación actual.....	9
2.3 Nuevo concepto de Herri Kirolak.....	12
2.4 Modalidades más adecuadas para realizar a 1º de ESO.....	13
2.5 Ideas para adaptar y crear variantes de las modalidades escogidas.....	14
3. Enseñanza de Herri Kirolak mediante la Educación Física	16
3.1 Heziberri 2020.....	16
3.1.1 Objetivos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Competencia motriz.....	17
3.1.2 Caracterización de los bloques de contenidos.....	18
3.1.2.1 Contenidos de 1º de ESO.....	19
3.1.3 Conclusiones de la situación curricular de los Herri Kirolak.....	20
4. Unidad Didáctica de Herri Kirolak	21
5. Conclusiones	48
6. Referencias	49
7. Anexos	51
7.1 Anexo 1. Referencias para información y normativa de las diferentes modalidades de Herri Kirolak.....	51
7.2 Anexo 2. Material complementario para la U.D.....	52
7.2.1 Ficha de evaluación inicial.....	52
7.2.2 Ficha de seguimiento de los logros.....	53
7.2.3 Ficha de autoevaluación.....	54
7.2.4 Ficha de evaluación final.....	55

0. Introducción

Éste trabajo tiene como objetivo reforzar e impulsar el uso de los juegos tradicionales reglamentados del País Vasco de forma práctica en las actividades y sesiones de Educación Física en Educación Secundaria, y de forma específica en 1º de ESO. De forma inicial, se harán las respectivas aportaciones teóricas detallando la situación actual y la realidad de los Herri kirolak. Posteriormente, para acercarnos a cumplir este objetivo, además de un breve acercamiento a lo que son los juegos tradicionales reglamentados, en este caso los Herri Kirolak, se hará énfasis en la situación actual en el ámbito curricular, para así poder realizar las respectivas aportaciones en cuanto a nuevas estrategias y adaptaciones para impulsar el uso de las diferentes modalidades de Herri Kirolak en el ámbito escolar señalado.

Una vez detallado y reforzado el marco teórico sobre el tema en cuestión, se llevará a cabo una propuesta, una Unidad Didáctica con la intención de impulsar y asentar la práctica de Herri kirolak a través de un proceso de enseñanza y estrategias pedagógicas enfocadas a las necesidades de la sociedad actual.

1. Justificación

La actividad física y el deporte, o tal como se denomina en el ámbito escolar, la Educación Física, es imprescindible tanto para la educación integral de los y las estudiantes, como para inculcar hábitos de vida saludables desde edades tempranas. Diversos autores señalan que, “la práctica de la actividad física y del deporte en la edad escolar está directamente relacionada con la salud de la población infantil y juvenil” (Viñas y Pérez, 2011, p.13). Los mismos autores consideran que “la comunidad educativa coincide en afirmar que la actividad física y el deporte han de disponer de un espacio fundamental en la formación integral del individuo, siendo decisivos en la edad escolar para la creación de estilos de vida activa” (2011, p.5).

La educación recoge el objetivo de construir unas bases sólidas y una educación integral del individuo, para así conseguir un desarrollo tanto en el ámbito personal como en el profesional, y para ello resulta imprescindible la práctica de actividad física y deportiva, con todo lo que ello aporta tanto en valores como en beneficios físicos, psicológicos y sociales en la etapa de vida relacionada con la escolar.

Desde un punto de vista de formación deportiva, la cual no debe ser objeto de focalización directa en la enseñanza, sobre todo en la educación obligatoria (EPO y ESO), podemos aprovechar la teoría del entrenamiento de Platonov (2001) y sus diferentes etapas para entender y obtener un punto de vista más allá del sumamente académico curricular, y entender de qué manera debe evolucionar el ejercicio físico en las edades de 12 a 13 años, el cual subyace y tiene mucha importancia para la enseñanza de la Educación Física básica.

Sobre la etapa relacionada con las edades de 1º de la ESO, la “Etapa de Preparación Previa de Base”, Platonov (2001) apunta lo siguiente: esta etapa se parece a su predecesora, la “Etapa de Preparación Inicial”, ya que sigue teniendo vital importancia la preparación física general mediante la variedad de juegos y el uso de diferentes disciplinas como medio de educación, aprendizaje y desarrollo, evitando entrenamientos monótonos. A nivel técnico, se pretende iniciar un proceso de fortalecimiento del organismo, creando las bases para la prevención de lesiones, a la vez que se pretende el desarrollo de hábitos motores específicos.

Como se puede observar en esta “Etapa de Preparación Previa de Base” de Platonov, se le da máxima importancia a hacer un ejercicio genérico y variado, para poder así construir y conseguir adaptaciones integrales en los organismos de los alumnos. De esta forma, la velocidad, la potencia y la resistencia deben desarrollarse haciendo especial foco en la diversión y el uso de diferentes juegos. Además, los niños deben conocer las reglas simples y la ética de los deportes. Como apunta Gordon (2004), no debe tener lugar ninguna periodización, pero debe haber programas bien estructurados con progresiones adecuadas que se controlen con regularidad.

Para aportar esa diversidad y variedad de juegos y actividades físico-deportivas en las edades detalladas anteriormente, las relacionadas con los cursos de 1º de ESO, y de forma específica en la asignatura de Educación Física, se plantea y defiende mediante este trabajo el uso de los juegos tradicionales reglamentados del País Vasco, los “Herri Kirolak”.

Diferentes autores como Maestro (2007) y Trigueros (2002, 2009) consideran que los juegos tradicionales actualmente siguen constituyendo una fuente de interés didáctico a nivel motor, físico, social, intelectual y cultural. Por lo tanto, “suponen una herramienta educativa firme y un bloque de contenidos curricular” (Méndez-Giménez y Fernández-Río, 2011, p.54). Estos mismos autores señalan así mismo que, “a través de los juegos tradicionales, los niños no sólo pueden divertirse mientras practican habilidades y se socializan, también pueden adentrarse en formas de vida ajenas, en el conocimiento más profundo de otras generaciones” (p.54).

Aun conociendo todas las posibilidades que ofrece la integración de estos juegos tradicionales, tanto por la diversidad de sus modalidades y el aporte de conocimiento cultural, el juego tradicional ha sido uno de los principales marginados de la Educación Física (Lavega, 1995 citado en Trigueros, 2002), ya que continuamente ha tenido y tiene que competir contra deportes de masas, utilizándose fundamentalmente como un medio o recurso metodológico.

Teniendo en cuenta el currículo oficial del País Vasco (Heziberri 2020), y de forma específica el apartado referido a la educación secundaria y sus contenidos respecto al curso de 1º, es posible encontrar referencias en cuanto a los juegos tradicionales y Herri

Kirolak dentro de la competencia motriz. Este se encuentra exactamente en el “Bloque 4. Cultura del movimiento: Ocio y educación para el tiempo libre”. A continuación, se recogen sus contenidos detallados (Heziberri 2020):

- 1º de ESO: “Conocimiento y participación en juegos, danzas y deportes, tanto los relacionados con la cultura específica vasca como con otras culturas, como elemento cultural y social, y con disposición de ayuda y cooperación”.

Aunque los juegos tradicionales y Herri Kirolak tienen su sitio dentro del marco curricular, el uso y práctica de los mismos está puesto en duda y ha sido analizado para poder tener una foto de la realidad. Para conseguir este objetivo, el Gobierno Vasco puso en marcha el Plan Estratégico del Gobierno Vasco (2006-2010), con la intención de investigar, analizar y dar solución a las causas y los problemas relacionados con la situación de los Herri Kirolak. Entre ellos, se encuentran los siguientes: la sociedad asocia los Herri Kirolak únicamente con deportes como la pelota vasca y el remo, la práctica de las modalidades está asociada mayormente a hombres de avanzada edad, y se piensa que la práctica de las diferentes modalidades está basada en fuerza y brutalidad. Por esta razón, se ve necesario un nuevo punto de vista para impulsar los Herri Kirolak mediante la educación, aprovechando su uso lúdico para crear un nuevo concepto de Herri Kirolak.

Este cambio de imagen y de concepto sólo podrá darse si somos capaces de incidir, realizando las adaptaciones oportunas, sobre aquellos factores que van a condicionar la práctica de las distintas disciplinas (Mendizabal, Lizarraga y Fuentes, 2009). Hablamos del material, de las reglas de juego, de formatos de competición de Herri-kirolak en donde se trabajen modelos de intervención educativa adecuados a las necesidades de los niños y las niñas y de la sociedad a la que pertenecen.

Para conseguir este objetivo de cambio de imagen y de adaptación de los juegos tradicionales reglamentados a las nuevas generaciones, finalmente en este trabajo se hará una propuesta de Unidad Didáctica dedicada especialmente a los “Herri Kirolak” y su aplicación mediante la Educación Física, focalizada en las edades de 12-13 años (1º de ESO).

2. Juegos tradicionales reglamentados del País Vasco: “Herri Kirolak”

“El deporte rural o autóctono, hace referencia a un conjunto de prácticas lúdico-recreativas convertidas en uso y costumbre del pueblo” (Mendizabal et al, 2009, p.18). En el caso de Euskal Herria, estas prácticas han estado siempre muy relacionadas con el mundo laboral, y gran ejemplo de ello son los diferentes trabajos de granjas y caseríos, tales como el levantamiento de carreta, la tronza, levantamiento de fardo, etc. Estos “juegos” se caracterizaban por el empleo de grandes dosis de energía física y resistencia, además de por las apuestas, que propulsaron las diferentes disciplinas.

El término Herri Kirolak, hace referencia a un número pequeño de juegos y deportes que se juegan en el País Vasco (Egibar, 2005 en Urdangarín y Etxebeste, 2005). Además, estas modalidades tradicionalmente practicadas en el País Vasco, pertenecen y se detallan en la Federación Vasca de Juegos y Deportes Vascos, y se han ido conservando a pesar del paso del tiempo de forma que la gente pueda conocerlos y difundirlos (Cayero y Sagastume, 2005 en Urdangarín y Etxebeste, 2005).

2.1 Modalidades/Disciplinas

Actualmente la Federación Vasca de Juegos y Deportes Vascos, la cual regula estas prácticas deportivas, concibe 15 modalidades de Herri Kirolak. Cada una de estas, dispone de sus propias normas y detallado reglamento. Las modalidades reconocidas por la federación son las siguientes:

- Aizkora/Hacha
- Tronza
- Harri jasotzea/Levantamiento de piedra
- Sokatira
- Idi/Zaldi/Asto/Giza Probak / Arrastre de piedras
- Segar/ Guadaña
- Txinga eramatea/Pesas
- Lokotx bilketa/ Recoger lokotxas
- Ingude altxatzea/ Yunque
- Zaku eramatea/Carrera de sacos
- Orga joko/ Levantamiento de carreta
- Lasto jasotzea/ Levantamiento de fardo

- Ontzi eramatea/ Bidones
- Lasto Botatzea/ Lanzamiento de fardo
- Barrenadores

2.2 Situación actual

La práctica de las diferentes modalidades de Herri Kirolak fuera de la federación es casi inexistente. Todos los participantes que lo practican en exhibiciones y competiciones están federados, por lo tanto, no hay grupos importantes que se involucren en estas prácticas con regularidad fuera de la federación (Egibar, 2005 en Urdangarín y Etxebeste 2005).

En cuanto a su práctica en la educación, los Herri Kirolak tienen su sitio y contenidos en el currículo oficial Heziberri 2020, pero se considera que dichas modalidades se llevan a la práctica como simple método didáctico, y no tiene un marco amplio de opciones extraescolares como lo pueden tener diferentes modalidades deportivas como el fútbol, baloncesto, atletismo, danzas...

Para detallar la situación actual de los Herri Kirolak, y poder entender las razones de su falta de éxito y práctica en la sociedad actual, el Gobierno Vasco realizó un estudio/análisis donde se detallan muchos de los problemas y sus raíces, en el Plan Estratégico del Gobierno Vasco (2006-2010). El objetivo de dicho análisis era potenciar y promocionar los Herri Kirolak y la cultura vasca, y para ello realizó un amplio estudio de las distintas disciplinas.

Del estudio realizado en el Plan Estratégico del Gobierno Vasco, se obtienen los siguientes datos, imprescindibles para entender la situación que viven las disciplinas de Herri Kirolak:

- Una imagen y terminología distorsionada:
 - Se denominan a los “Herri Kirolak” como “deportes rurales”, “deportes vascos”, y se incluyen de manera natural la pelota y el remo.
 - No se relaciona con las disciplinas detalladas (las 15 reconocidas) por la Federación Vasca de Juegos y Deportes Vascos.

- El modelo de practicante de Herri kirolak es el de hombre de 40-60 años y de entorno rural.
- Se relaciona únicamente con practicantes de entorno rural.
- Se piensa que todos son deportes de fuerza y brutalidad.

Todas estas impresiones y opiniones sobre los “Herri Kirolak”, no hacen sentir más que una lejanía respecto a lo que a su práctica se refiere. Es por eso que se ve necesario un cambio de imagen, de referencias, de escenarios y de normativa para hacer llegar las distintas modalidades deportivas de la cultura vasca al entorno educativo mediante la Educación Física.

La misma investigación menciona los siguientes motivos tanto generales como específicos de la decadencia de los Herri kirolak:

- Motivos generales:
 - Descenso demográfico del entorno rural (lo cual indica que fuera de este entorno no se acogen con fuerza los Herri kirolak).
 - Edad media de los participantes muy elevada y falta de relevo generacional.
 - Alternativas de deportes con mayor apoyo mediático y social.
 - Baja audiencia de medios de comunicación y baja calidad de las emisiones.
 - Evolución de los hábitos deportivos de la sociedad hacia deportes alejados del concepto del Herri-kirolak. La competición deja de ser un objetivo y se practica deporte por puro placer o entretenimiento.
 - Escaso conocimiento de las modalidades.
- Motivos específicos:
 - Escasez de recursos económicos, de infraestructura y de personal por parte de las federaciones.
 - Hay una carencia grave de profesionales que se dediquen a gestionar o impulsar las distintas disciplinas.
 - Complicada gestión debido al elevado número de disciplinas.
 - Diferencias de gestión de las diferentes federaciones territoriales.
 - Escasa implicación de ayuntamientos, tanto a nivel económico como a nivel organizativo.

- La imagen que transmite el entorno de las apuestas.
- Falta de programa de tecnificación deportiva.
- Falta de formación de entrenadores y entrenadoras.
- Número escaso de espacios (clubes o escuelas) en los que poder iniciarse, entrenar o perfeccionar.
- Se cuida muy poco la estética de los campeonatos: el espacio, la imagen de los y las deportistas.
- Campeonatos relacionados con las fiestas «locales», falta de seriedad, ambiente folclórico-festivo.
- Colaboración insuficiente con los medios de comunicación a la hora de facilitarles información.

Tal y como se muestran los datos del análisis realizado en el Plan Estratégico del Gobierno Vasco, se aprecian de forma clara la falta de organización grupal de las disciplinas en toda su cadena, desde la organización en federación y ayuntamientos hasta los propios usuarios. Todo esto, influye de forma negativa en el interés social, lo cual dificulta el interés mediático, y por lo tanto, no llega el apoyo económico necesario para poder dar el impulso para crecer de manera progresiva.

Gran parte de la responsabilidad, reside en las diferentes modalidades propiamente, que no han tenido la capacidad de adaptación y flexibilidad a la hora de cambiar y ajustarse a las necesidades de la sociedad, lo cual las sitúa en clara inferioridad para competir contra otros deportes que, por todo el apoyo mediático, histórico y social, no necesitan dicho esfuerzo para obtener practicantes en masa.

Para lograr un cambio que mejore la imagen, y elevar el número de practicantes, es importante incidir en los siguientes aspectos:

- Las disciplinas son un signo identificador de Euskal Herria.
- Algunas de las disciplinas son muy espectaculares (levantamiento de piedra, levantamiento de fardo...).
- La variedad de disciplinas debe verse y tratarse como algo positivo.
- Hay que facilitar la práctica mediante el deporte escolar.
- Impulsar la participación y la imagen de la mujer en el entorno de Herri Kirolak.
- Organizar competiciones adaptadas al público.
- Ayudar a empresas privadas que fomenten la práctica de este deporte.

- Acercarlo a entornos urbanos, por el alto potencial de crecimiento que tienen estos ámbitos, donde un deporte puede expandirse mucho.

2.3 Nuevo concepto de Herri Kirolak

Para romper la dinámica que no produce frutos a la hora de fomentar e incentivar la práctica de Herri Kirolak, los nuevos técnicos abogan por romper con modelos del pasado y avanzar con metodologías distintas. Coincidiendo con Mendizabal et al. (2009), se considera que los mecanismos más importantes para reforzar el uso y práctica de las modalidades de Herri Kirolak son los siguientes:

- Resaltar siempre el aspecto lúdico de los juegos, alejándose de la competición.
- Seleccionar disciplinas (las más atractivas o las que más juego puedan dar) y adaptarlas.
- Adaptar las reglas y normas a cada franja de edad.
- Adaptar materiales.
- Debe valorarse más el aprendizaje y menos el rendimiento.

Por lo tanto, la promoción de estos juegos tradicionales basados en las prácticas de Herri Kirolak, deben asumir un cambio a favor de la educación y el aspecto lúdico, siempre primando los valores educativos y sociales, siendo indispensable para conseguir dicho objetivo la adaptación de las modalidades escogidas, tanto en materiales como en normativa, siempre teniendo en cuenta las necesidades de cada grupo.

Para poder conseguir dichas adaptaciones de una manera eficaz y equitativa, es imprescindible tener en cuenta los siguientes apartados:

- Herri Kirolak para todos y todas:
 - Todas las personas deben de ser capaces de realizar las adaptaciones propuestas, independientemente de las capacidades o el nivel de destreza de cada cual.
 - Se debe primar el componente de recreación y de disfrute, por encima de los logros competitivos.
- Adaptación de las reglas: dependiendo del grupo con el que se trabaja, deben primar unas disciplinas sobre otras, entendiendo cuales son las más adecuadas

para niños y niñas del grupo que nos encontremos. Los criterios fundamentales a utilizar para llevar a cabo esta selección son:

- El grado de dificultad que presenta cada disciplina para su aprendizaje y ejecución técnica.
 - La posibilidad de ser practicadas, atendiendo a factores como son el terreno de juego, los materiales y herramientas necesarias para su práctica.
 - Las posibilidades de adaptación de cada disciplina para que pueda ser practicada manteniendo su estructura general y sin que la prueba se desnaturalice.
 - Tener en cuenta que nos ofrece cada disciplina para, mediante la modificación de las reglas y la adaptación de los materiales de juego, diseñar multitud de variantes que ampliaran las posibilidades para trabajarla en la sesión y aumentar el repertorio motriz de los niños y de las niñas.
- Adaptación de los materiales: es posible encontrar en el mercado material fácilmente adaptable, con el cual practicar la actividad con una variabilidad respecto a la originaria. Otra opción más casera es la de diseñar el material por cuenta propia, con el material disponible en el centro y la ayuda de los propios estudiantes.

2.4 Modalidades más adecuadas para realizar en 1º de ESO

Para empezar, es importante ser conscientes de la dificultad que supone hacer unidades didácticas de todas las modalidades de Herri Kirolak reconocidas por la Federación. Por esta razón, para ajustar lo máximo posible tanto en contenidos como en duración de la U.D, y con la intención de llevar a cabo las modalidades más ajustadas a las edades de 1º de ESO, se considera de forma personal que las modalidades más convenientes son las siguientes:

- Txingas
- Lokotxas
- Carrera de sacos
- Giza probak
- Sokatira
- Lanzamiento de fardo

Para hacer esta selección, se han tenido en cuenta elementos como el potencial lúdico y de variabilidad de las modalidades, la posibilidad de llevar a cabo las modalidades de forma creativa (espacio y material), la peligrosidad, y las necesidades físicas requeridas para la práctica del mismo. Además, también se han tenido en cuenta el tiempo de aprendizaje de los conceptos básicos que pudiera requerir cada una de las modalidades. Ante todo, se considera que la calidad debe primar sobre la cantidad, para que los y las alumnas puedan aprender lo suficiente sobre las modalidades escogidas.

2.5 Ideas para adaptar y crear variantes de las modalidades escogidas

En este punto, se harán una serie de aportaciones, ideas propias para aportar modificaciones con la intención de conseguir dar variedad y aprovechar el potencial lúdico de unas modalidades de Herri Kirolak, las cuales a lo largo de la historia han sido enseñadas y practicadas de forma tradicional. Esto no quiere decir que no sea importante primero enseñar la forma oficial de los juegos, de cada una de las modalidades, para entender el origen y la situación real de la práctica de la modalidad. No obstante, ateniéndonos a los cambios necesarios para reactivar la práctica de Herri kirolak (2.3 Nuevo Concepto de Herri Kirolak) en el ámbito educativo, es necesario adaptar todos los ámbitos del juego para romper con el estilo tradicional que no funciona, y buscar nuevas variantes que sirvan para divertir y atraer a los diferentes grupos de alumnos.

Para hacer las modificaciones de cada modalidad de Herri Kirolak, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos en relación al juego: las normas, el espacio, y los materiales. La idea principal de crear variantes de las modalidades, es dar lugar a la creatividad tanto desde el punto de vista del docente, como la de los propios alumnos, siendo siempre una buena opción darles a ellos la posibilidad y la responsabilidad de pensar y modificar de forma creativa todos los aspectos del juego.

Relacionando estos aspectos modificables con las modalidades nombradas en el punto anterior (2.4 Modalidades más Adecuadas para Llevar a 1º de ESO), las opciones más recomendadas para ajustarlas a grupos de 1º de ESO serían las siguientes:

Figura 1.

Aspectos modificables para crear variantes de las modalidades mencionadas de Herri Kirolak (elaboración propia).

Modalidades	Espacio	Material	Normas
Txingas	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento/reducción del espacio a recorrer - Obstáculos - Circuito 	<ul style="list-style-type: none"> - Crear el material: txingas a base de bidones y agua, cubos con peso/lastre... - Ajustar el peso de las txingas/bidones 	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptaciones en el recorrido - Adaptaciones en los relevos: por parejas y cada uno un bidón...
Lokotxas	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento/reducción del espacio - Colocación de lokotxas lineal, número de lokotxas, circuito, obstáculos... 	<ul style="list-style-type: none"> - Lokotxas: crear a partir del material disponible, buscar palos... - Cesta: elaboración por grupos, búsqueda de material... 	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptaciones en el recorrido: obstáculos, circuito... - Negociación de las penalizaciones: colocación de las lokotxas en las cestas, relevos...
Carrera de sacos	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento/reducción del espacio - Circuito - Obstáculos 	<ul style="list-style-type: none"> - Crear material: sacos a partir de relleno y tela, bolsas... - Ajustar el peso de los sacos 	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptaciones en el recorrido: saltos, giros, zig-zag. - Normas del cambio de saco en los relevos: estilo convencional
Giza probak	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento/reducción de la distancia de juego 	<ul style="list-style-type: none"> - Crear material: neumáticos, colchonetas, cuerdas (elementos de peso con resistencia donde se pueda sentar un/a compañero/a y elementos de agarre y empuje. 	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participantes por equipo - Número de personas de lastre y personas tirando - Número de idas y vueltas y relevos
Sokatira	-----	<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir una cuerda, o serie de cuerdas enlazadas que tengan una resistencia suficiente para aguantar la tirada 	<ul style="list-style-type: none"> - Número de participantes por equipo - Técnica: tiradores y zagueros - Órdenes y señales de árbitro
Lanzamiento de fardo	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento/reducción de las alturas y distancias de lanzamiento - Marcas en la pared para delimitar las diferentes alturas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración del fardo: tela y relleno - Elaboración de la horca: elaborar por grupos algo que permita el lanzamiento, por enganche o catapultando el fardo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de lanzamiento convencionales.

3. Enseñanza de Herri Kirolak mediante la Educación Física

El juego tradicional ha sido uno de los principales marginados de la Educación Física (Lavega, 1995). Continuamente ha tenido y se tiene que enfrentar al deporte de masas, contenido privilegiado de la materia en Educación Física. Hasta ahora, en la mayoría de los casos, los juegos tradicionales se han utilizado fundamentalmente como un medio o recurso metodológico para conseguir objetivos puramente motores. Tal y como menciona Lamour (1991), el significado del juego es aquí el de un medio para motivar al alumno. Por otra parte, en el contexto educativo se evidencia que profesorado y alumnado buscan en los juegos tradicionales, por encima de todo, la diversión y el entretenimiento.

En esta rama de la educación, los alumnos y alumnas tienen pocas posibilidades de ser los verdaderos protagonistas de los aprendizajes planteados desde la Educación Física, ya que existe una cultura instaurada en este colectivo que es difícil de cambiar, debido a las pocas ocasiones en las que se les ofrece esta posibilidad (Trigueros, 2002). El trabajo de los juegos tradicionales constituye una ocasión inmejorable para otorgar responsabilidad y protagonismo en los aprendizajes al alumnado, desde el consenso necesario para el establecimiento de las reglas que van a regir el juego, hasta la libre elección de los jugadores, pasando por la autonomía en la resolución de los posibles conflictos que puedan surgir.

Respecto a modificar y crear variantes de los juegos tradicionales, algunos autores como Veiga (1998), consideran que el juego tradicional no debe ser manipulado, ya que por sí mismo cumple su función de enculturación sin dejar de ser un juego. Por otra parte, autores como Goicoechea (1994) defienden que una de las más importantes cualidades del juego tradicional consiste en ser a la vez un agente de transmisión cultural particularmente eficaz y un espacio siempre disponible para la innovación y la creatividad.

3.1 Heziberri 2020

Heziberri 2020 es el plan del Departamento de Educación, para mejorar el sistema educativo. El plan pretende recoger las líneas estratégicas marcadas en el ámbito europeo con respecto a la educación y la formación para el 2020, con los retos propios del sistema educativo vasco, a fin de conseguir una sociedad justa, cohesionada y activa.

En este caso, se pondrá el foco en el análisis de la situación de los juegos tradicionales del País Vasco, dentro del propio currículo, y de forma más específica en los contenidos de la competencia motriz (Educación Física), haciendo especial hincapié en los contenidos de 1º de Educación secundaria Obligatoria (ESO).

3.1.1 Objetivos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Competencia motriz.

Dentro de los objetivos de esta etapa de educación secundaria, en la materia de Educación Física, se encuentran los siguientes objetivos en relación a la cultura motriz y el País Vasco (Decreto 236/2015, Currículo de la Educación Básica, p.679):

- 3. Identificar, aprovechar y valorar las oportunidades y posibilidades ofrecidas por el entorno del País Vasco, tanto a nivel institucional como geográfico, para explorar, experimentar, diseñar, organizar y desarrollar, tanto de forma autónoma como en grupo, la práctica de actividades físicas, de expresión y deportivas y, a su vez, permitir el acercamiento a nuevas expresiones de actividad física.
- 4. Conocer, interpretar y participar en las tradiciones lúdicas y deportivas propias del País Vasco, así como las de otras culturas, mediante el estudio de éstas y la práctica de una variedad de actividades físicas, de expresión y deportivas vinculadas a las mismas para, de este modo, entender y afirmar la identidad y los valores culturales del país y, a su vez, entender y valorar el carácter enriquecedor e inclusivo de las mismas.

Respecto al objetivo nº3, decir que realmente no hace referencia a los propios juegos y modalidades tradicionales, que serían los Herri Kirolak, si no que hace referencia a aprovechar el entorno geográfico y cultural para los diferentes tipos de actividad física. Obviamente, las posibilidades y oportunidades ofrecidas siempre van a ser los deportes masificados como el fútbol, el baloncesto, la natación...ya que en las instalaciones deportivas tanto escolares como municipales, es a lo que se le ha dedicado espacio y esfuerzo económico. En cambio, lo que no es fácil encontrar es material y entornos facilitadores para la práctica de las diferentes modalidades de Herri Kirolak y fomentar de esta manera la actividad física mediante juegos y deportes de la tradición y cultura del País Vasco.

En cambio, en el objetivo nº4 se le hace referencia de una forma más específica a las tradiciones lúdicas y deportivas del País Vasco, así como a la del resto de culturas. Además, encontramos también alusiones a los factores enriquecedores e inclusivos que aportan la práctica de dichos juegos y deportes tradicionales.

3.1.2 Caracterización de los bloques de contenidos

Dentro de los contenidos de la competencia motriz de Educación Física, se aprecian cuatro grandes bloques:

- Bloque 1: Contenidos procedimentales y actitudinales comunes a todas las áreas disciplinares.
- Bloque 2: Actividad Física y Salud.
- Bloque 3. Expresión corporal y comunicación.
- **Bloque 4. Cultura del movimiento: Ocio y Educación para el tiempo libre.**

En nuestro caso, el bloque al que dedicar más atención para análisis es el Bloque 4, y de forma más específica dentro de los contenidos dedicados a 1º de ESO, ya que es aquí donde se encuentran las referencias a la práctica de los juegos tradicionales y la cultura motriz. Este cuarto bloque corresponde a la Cultura del Movimiento, en los ámbitos del Ocio y del Tiempo Libre. El mismo, hace referencia al carácter lúdico, vivencial y las continuas situaciones de aprendizaje en ambientes, contextos y entornos diversos y cambiantes que surgen dentro de un grupo heterogéneo. Tal y como detalla el propio currículo, de esta manera convierten a la Educación Física en el vehículo idóneo para trabajar y desarrollar las competencias relacionadas con la cultura del ocio y del tiempo libre.

Dentro del propio currículo, se detallan y concretan los contenidos de forma más específica en el apartado 7.1.2.6. concreción de los contenidos específicos del currículo vasco. Es aquí donde se aprecian de forma más detallada tanto los juegos como los deportes tradicionales del País Vasco (Decreto 236/2015, Currículo de la Educación Básica):

- Juegos propios del País Vasco: No se trata de jugar a lo que quiere cada uno; surge de la propuesta de uno o más, en el lugar donde la relación y el ambiente son propicios...
- Juegos de competición propios del País Vasco: Son juegos de gran riqueza tanto psicomotriz como socio-motora y cultural, y son adecuados para encauzar procesos de socialización...
- Juegos reglamentados del País Vasco que tienen origen en un oficio: La mayoría tienen su origen en ambientes agrícolas y pesqueros, aunque los haya con origen en el mundo de la construcción (palankariak); de atracción: sokatira, arrauna...; de correr: zaku proba, orientazio lasterketa, lokotxak...; de salto: zaku lasterketa, saltari makila...; de alzamiento: txingak...; de lanzamiento: palanka, boloak, toka...
- Pelota vasca

Aquí sí, de forma mucho más concreta, se hace referencia a los juegos reglamentados del País Vasco, que tienen origen en los diferentes oficios de la cultura y tradición vasca, los Herri Kirolak.

3.1.2.1 Contenidos de 1º de ESO.

Dentro de los contenidos dedicados a la ESO y de forma más específica a los del 1er curso, nos encontramos los siguientes dentro del Bloque 4 (Cultura del movimiento: Ocio y Educación para el tiempo libre):

- Conocimiento y participación en juegos, danzas y deportes, tanto los relacionados con la cultura específica vasca como con otras culturas, como elemento cultural y social, y con disposición de ayuda y cooperación.
- Aprendizaje, ejecución y mejora de habilidades motoras vinculadas a acciones y gestos deportivos propios de los juegos y deportes individuales o colectivos vivenciados, respetando e interpretando la lógica interna y externa de los mismos y proponiendo situaciones de juego regladas y adaptadas que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos / tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos.

- Realización de actividades físico-deportivas en el medio natural, respetando las normas para la conservación del entorno y de seguridad y familiarizándose con las técnicas básicas de orientación y las condiciones básicas en cuanto a logística.
- Realización de actividades físico-deportivas en el medio urbano, respetando las normas para la conservación del entorno y de seguridad.

Analizando estos contenidos del propio currículo oficial, se aprecia que en el primero de ellos se hace una clara referencia a los juegos tradicionales del País Vasco: “Conocimiento y participación en juegos, danzas y deportes, tanto los relacionados con la cultura específica vasca como con otras culturas, como elemento cultural y social, y con disposición de ayuda y cooperación”.

Viendo que realmente se le da importancia a la práctica de los juegos tradicionales, en este caso Herri Kirolak, se hace aún más raro entender la realidad escolar y la situación actual de desconocimiento sobre estas prácticas. Dicha situación solo se entiende, relacionándolo con el análisis realizado en el Plan Estratégico del Gobierno Vasco (2006-2010), por los siguientes factores:

- Docencia de Herri Kirolak haciendo hincapié en las modalidades más conocidas, de forma tradicional y repetitiva.
- Falta de capacidad de variar y modificar las modalidades en forma de juegos lúdicos y atractivos para los estudiantes.
- Falta de material y recursos para poder practicar diferentes modalidades.
- Falta de interés de los estudiantes.
- Falta de interés del docente.

3.1.3 Conclusiones de la situación curricular de los Herri Kirolak

Una vez revisado el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en el País Vasco, da la sensación de que tanto el juego tradicional y los Herri Kirolak tienen la importancia que se merecen, teniendo en cuenta que a lo largo de un curso escolar hay muchos contenidos que tratar.

Por lo tanto, la falta de éxito de dichas prácticas motrices debe residir en la manera en la que se llevan a la práctica los contenidos, la falta de unidades didácticas con un objetivo

menos tradicional y más lúdico, menos enfocado a los logros puramente académicos y técnicos, y más encaminados a hacer al alumnado parte de la variación y modificación de las prácticas tradicionales, consiguiendo así dotar al alumnado de mayor participación y responsabilidad, al mismo tiempo que se consiguen objetivos tales como la inclusión y la socialización.

Al fin y al cabo, los objetivos de la Educación Física no son más que el inculcar hábitos de vida saludables, y dar la opción de socializar y adaptarse a los distintos grupos de manera respetuosa y con finalidades lúdicas, además de motrices y deportivas, para que finalmente los estudiantes tengan la capacidad de escoger qué deporte o actividad física desean realizar en su vida.

4. Unidad Didáctica de Herri Kirolak

A continuación, se presenta la propuesta de unidad didáctica para los cursos de 1º de ESO, basado en llevar a la práctica diferentes modalidades de Herri Kirolak, seleccionadas de forma subjetiva pero documentada, teniendo en cuenta factores como el potencial lúdico, capacidades motrices y destreza de las edades en cuestión, peligrosidad, rango de variantes posibles de cada modalidad, y posible material necesario.

Las sesiones impartidas, se basarán en las modalidades nombradas anteriormente (2.4 Modalidades más adecuadas para realizar en 1º de ESO), que son las siguientes: txingas, lokotxas, carrera de sacos, “gizon probak” y “emakume probak”, sokatira y lanzamiento de fardo. Siendo seis las modalidades escogidas para trabajar la U.D de Herri Kirolak, y teniendo en cuenta que algunas de ellas necesitarán de más de una sesión, en caso de alargarse demasiado en el tiempo sería posible acortar el tiempo dedicado a cada una de las modalidades. Otra opción sería escoger alguna de ellas para dejarla fuera y así enfocarse en trabajar las otras de manera más completa, adecuando la U.D al tiempo disponible.

Para planificar y organizar las diferentes sesiones, se tendrá como referencia de tiempo de la clase/sesión de 60 minutos, y cada sesión estará dividida en diferentes ejercicios. La duración de las sesiones/clases depende de los horarios de los diferentes centros educativos, por lo tanto, habrá que adaptar las sesiones (en caso de ser necesario) de la U.D al horario y al tiempo disponible de cada centro. Obviamente, la duración de los ejercicios y la importancia de cada uno de ellos es totalmente variable y transformable

dependiendo de las necesidades de cada grupo y del éxito de cada uno de los ejercicios, siendo apropiado acortar los momentos de explicación pasiva, y alargando los momentos de diversión y aprendizaje motriz del alumnado.

Finalmente, se intentará mantener un formato y organización de los diferentes ejercicios a realizar indistintamente de la modalidad de Herri Kirolak que se esté trabajando:

- Presentación, descripción y familiarización.
- Creación del material.
- Práctica de la modalidad en su forma “oficial” (adaptada a las necesidades del grupo y el espacio disponible).
- Crear variantes por grupos.
- Presentación de las variantes creadas por los distintos grupos, y puesta en marcha de las mismas.
- Puesta en común (sensaciones, valoración crítica...)

A continuación, se muestran los diferentes apartados de la Unidad Didáctica en un formato más visual y ordenado, tratando de englobar y diferenciar las diferentes partes de la misma. Para ello, se han utilizado las tablas de *Microsoft Word*, ajustándose al estilo del ámbito de la educación para redactar y mostrar las U.D. Los apartados son los siguientes:

- Unidad Didáctica
 - Justificación
 - Situación problema
 - Objetivos y Evaluación
 - Contenidos
 - Criterios Metodológicos
 - Competencias Básicas Disciplinarias
 - Competencias Básicas Transversales
 - Objetivos de la Etapa de Educación Física
 - Secuenciación de las Sesiones
 - Sesiones

UNIDAD DIDÁCTICA

Título	HERRI KIROLAK. ADAPTACIÓN DE LAS MODALIDADES TRADICIONALES.		
Curso	1ºESO	N.º de sesiones	9

Justificación

Desde un punto de vista enfocado en la Educación Física, se busca mediante esta U.D potenciar e incentivar los conocimientos sobre los juegos tradicionales reglamentados del País Vasco, siempre de una forma creativa y enfocada a dejar atrás los mecanismos tradicionales. De esta forma, se pretende dar pie a nuevas formas de juego y socialización, nuevas normas, y adaptación de los materiales de forma creativa y cooperativa para poder llevar a la práctica todo lo diseñado anteriormente.

El objetivo principal de la U.D es aprender a disfrutar de unas modalidades y juegos tradicionales, de forma que se generen variaciones y adaptaciones de las mismas, teniendo que adaptarse a las diferentes situaciones motrices. Dichas variaciones, tendrán una directriz por parte del docente, pero estarán abiertas a cambios y variaciones dependiendo de la necesidad de cada grupo. Por lo tanto, estará siempre sujeta a posibles cambios teniendo en cuenta las ideas tanto del docente como de los alumnos y alumnas.

El segundo objetivo es que el alumnado en su totalidad tenga la opción de revivir y comprender la relación de las diferentes modalidades de Herri Kirolak, entendiendo el contexto en el que aparecen, y las razones por las cuales aparecen estos juegos y competiciones en la cultura del País Vasco.

El tercer objetivo, es el de poder encarar la práctica de las diferentes modalidades siempre con material generado de una forma creativa y cooperativa, potenciando el trabajo en equipo y el reciclaje y fabricación de material funcional. De esta manera, se requerirá trabajo en equipo, búsqueda de material, ya sea el disponible en las instalaciones o buscado fuera de ellas, y la necesidad de generar recursos propios para así poder llevar a cabo las actividades propuestas.

El cuarto objetivo, hace referencia al aprendizaje y disfrute de las diferentes modalidades planteadas. Una vez planteadas las variaciones y modificaciones de material y espacio, se buscará el aprendizaje motriz relacionado con las peculiaridades de Herri Kirolak.

De esta manera, se pretende dar a conocer una opción más de disfrute y entretenimiento mediante la actividad física, y las opciones que nos ofrece nuestra cultura y entorno. Se pretende así, dotar al alumnado de conocimientos básicos sobre los Herri Kirolak y sus diferentes modalidades.

Situación-problema

Los juegos tradicionales reglamentados del País Vasco, están en una situación de decadencia y desconocimiento fuera de los entornos rurales. Además, el desconocimiento de las diferentes modalidades y los prejuicios sobre las mismas, genera un pensamiento reacio hacia la práctica de dichas modalidades. Parte de la culpa reside en la manera de trabajar los contenidos relacionados a los Herri Kirolak, de manera tradicional y poco adaptada a las nuevas necesidades de la sociedad.

¿Cómo podemos cambiar esta situación?

Para hacer frente a esta situación, se plantearán modificaciones y variaciones en todos los aspectos de los juegos y modalidades relacionadas con Herri Kirolak. Otra parte importante será la de creación del material, ya que difícilmente será posible encontrar material útil y funcional para poder llevar a la práctica las sesiones a realizar. Es por ello que se trata de involucrar al alumnado en la creación del material.

Contexto: El conocimiento y práctica de las modalidades de Herri Kirolak está en declive retroceso, el conocimiento del alumnado sobre la práctica de los mismos es muy escaso, y existe una importante falta de recursos y material.

Problema: ¿Será posible llevar a cabo diferentes sesiones con modalidades de Herri Kirolak de una manera divertida y entretenida, a base de modificaciones y creación de material?

Objetivos: Detallados en el desarrollo de la U.D.

Tareas: Adaptar las modalidades planteadas de Herri Kirolak y generar el material necesario para poder llevar a la práctica las propuestas realizadas.

Objetivos y Evaluación

Objetivos didácticos	Criterios de evaluación	Marcadores de logros	Sistemas de evaluación
<p>1. Conocer, interpretar y adaptarse a las diferentes modalidades propuestas de Herri Kirolak, ubicándolas en su tiempo y entorno, reconociéndolas como parte de la cultura social y deportiva vasca.</p>	<p>1.1 Ser capaz de reconocer las diferentes modalidades de Herri kirolak,</p> <p>1.2 Capacidad para adaptarse a las diferentes modalidades planteadas y a sus características y necesidades motrices.</p>	<p>1.1.1 Es capaz de diferenciar las modalidades trabajadas.</p> <p>1.2.1 Se adapta con facilidad a las necesidades de cada modalidad.</p> <p>1.2.2 Desarrolla estrategias motrices para poner de su lado el juego.</p> <p>1.2.3 Tiene facilidad para adaptarse a las diferentes normas de cada modalidad.</p> <p>1.2.4 Es capaz de conseguir el objetivo del juego de forma repetida.</p>	<p>- Hoja de evaluación Inicial/Final (Anexos 1 y 4)</p> <p>- Ficha de seguimiento de los logros (Anexo 2)</p> <p>- Ficha de autoevaluación (Anexo 3)</p>
<p>2. Desarrollar las habilidades y destrezas necesarias para las diferentes propuestas de modalidades de Herri Kirolak, adaptándose y superando las diferentes situaciones motrices con éxito.</p>	<p>2.1 Capacidad para adecuar sus habilidades y destrezas a las diferentes situaciones.</p> <p>2.2 Consigue superar los retos propuestos.</p>	<p>2.1.1 Es capaz de amoldarse a las diferentes situaciones motrices.</p> <p>2.1.2 Es capaz de comprender de qué manera potenciar sus capacidades físicas.</p> <p>2.2.1 Busca diferentes estrategias para conseguir los objetivos.</p> <p>2.2.2 Es capaz de conseguir el objetivo del juego.</p>	<p>- Hoja de evaluación Inicial/Final (Anexos 1 y 4)</p> <p>- Ficha de seguimiento de los logros (Anexo 2)</p> <p>- Ficha de autoevaluación (Anexo 3)</p>

<p>3. Desarrollar la capacidad creativa tanto a la hora de proponer variantes de las modalidades, como a la hora de generar el material funcional necesario para su práctica.</p>	<p>3.1 Demuestra actitud activa y creativa a la hora de elaborar el material necesario.</p> <p>3.2 Trabaja de forma cooperativa junto a su grupo para plantear variantes de las diferentes modalidades trabajadas.</p>	<p>3.1.1 Actitud activa elaborando el material.</p> <p>3.1.2 Capacidad para adaptarse a los recursos e instalaciones del entorno.</p> <p>3.2.1 Trabaja de forma cooperativa con los compañeros.</p> <p>3.2.2 Actitud activa proponiendo ideas para las variantes.</p>	<p>- Hoja de evaluación Inicial/Final (Anexos 1 y 4)</p> <p>- Ficha de seguimiento de los logros (Anexo 2)</p> <p>- Ficha de autoevaluación (Anexo 3)</p>
<p>4. Respetar las dinámicas y normas acordadas respecto a las variantes propuestas, cumpliendo las normas, y primando la diversión y el entretenimiento por encima de los resultados de rendimiento.</p>	<p>4.1 Capacidad de adaptarse y respetar las normas planteadas en grupo.</p> <p>4.2 Prima el entretenimiento y la diversión por encima de los resultados competitivos.</p>	<p>4.1.1 Se adapta a las normas planteadas por los diferentes grupos.</p> <p>4.1.2 Respetar las propuestas de los compañeros.</p> <p>4.1.3 Es capaz de valorar y aceptar las ideas grupales, por encima de sus gustos o necesidades personales.</p> <p>4.2.1 Es capaz de disfrutar de las diferentes prácticas motrices, independientemente del resultado en ellas.</p>	<p>- Hoja de evaluación Inicial/Final (Anexos 1 y 4)</p> <p>- Ficha de seguimiento de los logros (Anexo 2)</p> <p>- Ficha de autoevaluación (Anexo 3)</p>
<p>5. Practicar el ejercicio físico de forma responsable tanto respecto a uno mismo, como al resto de compañeros y el material utilizado.</p>	<p>5.1 Respetar los comportamientos de sus compañeros.</p> <p>5.2 Respetar el material utilizado y creado.</p>	<p>5.1.1 Cuida las relaciones con los compañeros.</p> <p>5.1.2 Muestra respeto por el juego.</p> <p>5.2.1 Muestra respeto por el material utilizado.</p>	<p>- Hoja de evaluación Inicial/Final (Anexos 1 y 4)</p> <p>- Ficha de seguimiento de los logros (Anexo 2)</p>

			- Ficha de autoevaluación (Anexo 3)
6. Comportamientos y actitudes activas, teniendo en cuenta las medidas y hábitos de higiene, para así poder establecer hábitos de vida saludables.	6.1 Tiene en cuenta las indicaciones sobre salud postural y técnica adecuada de los ejercicios. 6.2 Es consciente de la situación actual y necesidades higiénicas consiguientes.	6.1.1 Es consciente de las necesidades posturales correctas. 6.2.1 Es consciente de la realidad actual y las necesidades higiénicas necesarias.	- Hoja de evaluación Inicial/Final (Anexos 1 y 4) - Ficha de seguimiento de los logros (Anexo 2) - Ficha de autoevaluación (Anexo 3)

Contenidos

- Juegos y deportes tradicionales basados en los Herri Kirolak.
- Capacidades físicas y motrices: fuerza, resistencia, velocidad, coordinación, equilibrio...
- Situaciones de juego con compañeros, rivalidad, oposición...
- Creación de material funcional: búsqueda y reciclaje de materiales disponibles.
- Diccionario y normas de las diferentes modalidades trabajadas.
- Dinámicas de grupo cooperativas.
- Propuestas de variantes por grupos.
- Presentaciones de las propuestas por grupos.
- Puestas en común, valoraciones, y críticas constructivas.
- Respeto por las modalidades, los compañeros, las situaciones competitivas y de rivalidad, y por el material.
- Costumbres y hábitos de higiene corporal y salud.

Criterios Metodológicos

Mediante esta unidad didáctica, además de acercar al alumnado el mundo de los juegos y deportes tradicionales del País Vasco, los Herri kirolak, se pretende potenciar la capacidad analítica, constructiva, creativa y cooperativa para afrontar los retos y crear variantes dinámicas de las modalidades iniciales.

Las situaciones planteadas, tendrán una gran parte de dimensión social, constructivista e interactiva, donde priman las interacciones sociales entre alumnos y docente (el cual supervisará las actividades), se trabajarán aspectos como la organización y el pensamiento analítico y crítico, situando al alumnado en situaciones donde asumir el control y planificar la actividad. Simultáneamente, necesitarán interactuar con el medio físico y social, de acuerdo con las características del objeto de aprendizaje.

Las dinámicas de las sesiones tendrán un perfil similar, donde en una primera parte se expondrá la modalidad en cuestión, explicando de forma teórica y visual la procedencia y uso de la modalidad a trabajar, seguido de una actividad donde habrá que buscar y crear el material necesario para llevar a la práctica dicha modalidad.

Una vez generado el material, se procederá a practicar la modalidad de la forma más oficial posible, con sus normas originales, adaptado al material y entorno propio. De esta forma, se pretende que el alumnado obtenga la información mínima y necesaria para conocer y situar en su tiempo cada una de las modalidades, y al mismo tiempo generar unas bases sobre las que después poder pensar variantes teniendo la propia modalidad como referencia.

En el siguiente apartado, se formarán grupos para crear variantes, con total libertad de cambio de normas y espacio, y los diferentes grupos tendrán que organizar y exponer la variante creada al resto de grupos para así después poder llevar a cabo la práctica de su propuesta.

Finalmente, habrá un tiempo de puesta en común, donde se hablará sobre las experiencias, sensaciones y emociones de la sesión, además de hacer una valoración crítica de todos los aspectos trabajados con anterioridad.

Competencias Básicas Disciplinarias

1. Competencia en comunicación lingüística y literaria
 - a) Conocimiento del lenguaje relacionado con Herri Kirolak.
 - b) Propuesta y argumentación de las de las variantes.
 - c) Escuchar, interpretar y respetar el resto de propuestas y opiniones.

- d) Puesta en común de las sensaciones, experiencias y emociones vivenciadas.
 - e) Utilizar siempre un lenguaje respetuoso respecto al juego, las normas establecidas, y los compañeros y rivales.
2. Competencia matemática
 - a) Cantidad de material necesario para la práctica de las modalidades.
 - b) Control espacio-temporal para desarrollar las actividades.
 - c) Contabilización de las puntuaciones, intentos, número de éxitos y errores...
 3. Competencia científica
 - a) Comportamientos de higiene personal y pública.
 - b) Limpieza de material y entorno utilizado.
 - c) Protocolos de higiene y salud Covid-19.
 4. Competencia tecnológica
 - a) Comprensión e interpretación del material audiovisual.
 5. Competencia social y cívica
 - a) Respeto por el juego, las normas, y los participantes.
 - b) Resolución de problemas mediante la comunicación.
 - c) Evitar comportamientos excluyentes, valorar la diversidad cultural y mostrar respeto por encima de las capacidades, género, procedencia o nivel social de cada uno.
 - d) Asumir las consecuencias de los actos de cada uno.
 - e) Disposición para ayudar a los demás.
 - f) Búsqueda de estrategias para afrontar los momentos de frustración.
 - g) Autonomía.
 - h) Actitud positiva para afrontar los retos, tanto de forma individual como grupal.
 - i) Organización de las actividades y propuestas de forma cooperativa.
 6. Competencia artística
 - a) Capacidad para generar material funcional a través de material reciclado.
 - b) Búsqueda de material similar o útil para la práctica de las diferentes actividades.
 7. Competencia motriz
 - a) Capacidades físicas y motrices: coordinación, equilibrio, lanzamientos, fuerza, resistencia, velocidad...
 - b) Situaciones de juego con oposición.

- c) Desarrollo de las competencias motrices.
- d) Desarrollo de la noción y capacidades espacio-temporales.
- e) Descubrimiento y desarrollo de costumbres saludables y lúdicas.

Competencias Básicas Transversales

1. Competencia para la comunicación verbal, no verbal y digital
 - a. Transmisión de experiencias, sensaciones y emociones de forma autónoma, natural y eficiente.
2. Competencia para aprender a aprender y a pensar
 - a. Conocimiento de las capacidades y límites de cada uno.
 - b. Pensamiento crítico para analizar y desarrollar las diferentes modalidades y sus variantes.
 - c. Autoevaluación de las características y propiedades de cada uno, analizando, evaluando, regulando y adaptando éstas a las diferentes actividades.
 - d. Creación y elección de estrategias.
 - e. Capacidad de transferir y aplicar los aprendizajes en diferentes entornos.
3. Competencia para convivir
 - a. Al final de cada sesión, transmitir y compartir las emociones y experiencias vivenciadas, además de escuchar y tener en cuenta las de los demás.
 - b. Respetar las normas de juego y las normas sociales.
 - c. Resolución de problemas mediante la conversación.
4. Competencia para la iniciativa y espíritu emprendedor
 - a. Proponer normas para poder llevar a cabo las diferentes variantes y actividades de forma organizada.
 - b. Llevar a cabo las propuestas realizadas.
 - c. Analizar y evaluar la propuesta de cada uno, y del resto de grupos.
 - d. Actitud para mejorar el trabajo propio y del resto de grupos.
 - e. Capacidad de tomar decisiones y actitud positiva para afrontar los diferentes desafíos.
5. Competencia para aprender a ser
 - a. Regulación de la capacidad cognitiva y la forma de pensar de cada uno.
 - b. Regulación del comportamiento ético.

- c. Regulación de deseos y motivaciones.
- d. Autocomprensión y gestión de sensaciones y emociones.
- e. Refuerzo del autoconcepto y autoestima.
- f. Desarrollo de la toma de decisiones de forma autónoma.

Objetivos de la etapa de Educación Física

1. Identificar y analizar las diferentes actividades físicas y deportivas, para poder valorar los beneficios de su práctica en todas sus dimensiones: bienestar y salud física, social y psicológica.
2. Identificar y analizar las capacidades físicas y motrices junto a mecanismos de percepción, tomas de decisión, y ejecución, para así poder desarrollarlos de forma autónoma.
3. Identificar, aprovechar y valorar las oportunidades de actividad física ofrecidas por la cultura del País Vasco.
4. Conocer, interpretar y participar en tradiciones lúdicas y deportivas propias del País Vasco.
5. Conocer y comprender el cuerpo en su dimensión biológica, creativa, comunicativa y emocional, mediante la experimentación tanto individual como grupal de diferentes actividades lúdicas.
6. Identificar, interpretar, regular y comunicar, de forma consciente, los propios sentimientos y emociones, reconociendo, interpretando y entendiendo, a su vez, los sentimientos y emociones ajenas.

Secuenciación de las sesiones

1. Presentación de la U.D. Modalidad de Herri Kirolak. Exposición de las modalidades a trabajar. Hoja de evaluación inicial. Txingas: Introducción, descripción y familiarización, creación de material, estilo de juego “oficial”, y creación de variantes. Puesta en común.
2. Presentación de la sesión. Presentación y práctica de las variantes por grupos. Puesta en común.
3. Presentación de la sesión: Lokotxas. Introducción, descripción y familiarización, creación de material, estilo de juego “oficial”, creación de variantes y puesta en común.
4. Presentación de la sesión. Carrera de sacos. Introducción, descripción y familiarización, creación de material, estilo de juego “oficial”, creación de variantes y puesta en común.
5. Presentación de la sesión. Lanzamiento de fardo. Introducción, descripción y familiarización, creación de material, estilo de juego “oficial”, creación de variantes y puesta en común.

6. Presentación de la sesión. Giza probak. Introducción, descripción y familiarización, creación de material, estilo de juego “oficial”, y creación de variantes. Puesta en común.
7. Presentación de la sesión. Giza probak. Presentación y práctica de las variantes por grupos. Puesta en común.
8. Presentación de la sesión. Sokatira. Introducción, descripción y familiarización, creación de material, teoría sobre la práctica de sokatira, enseñanza de la técnica de agarre y posición de tirada, enseñanza de la fase de tirada, estilo de juego “oficial” y puesta en común.
9. Presentación de la sesión. Introducción, yincana de Herri Kirolak, puesta en común (Hoja de evaluación final, ficha de autoevaluación).

1. Sesión: Txingas

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer una evaluación inicial de los conocimientos previos del alumnado respecto a Herri kirolak. - Ubicar y conocer la modalidad de Herri Kirolak de las Txingas en su forma tradicional. - Comprender las necesidades motrices de la acción de coger, llevar y dejar los bidones de forma equilibrada y coordinada. - Elaborar por grupos y de forma creativa diferentes variantes de la modalidad tradicional como referencia, haciendo uso del material e instalaciones disponibles.
Lugar	Gimnasio, patio.
Material	Hoja de evaluación inicial, proyector, bidones de agua vacíos, agua, conos, palos, varas, bancadas, aros

Actividades/Ejercicios

1. Ejercicio	Presentación de la U. D	Tiempo: 10'
	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción de Herri Kirolak. De forma oral, se les expondrá el tema a trabajar en las siguientes sesiones. - Antes de nada, se les dará a los alumnos una hoja de evaluación inicial para así poder detallar sus conocimientos previos en cuanto a los juegos tradicionales reglamentados del País Vasco (ficha disponible en 7.2.1 Ficha de evaluación inicial). - Una vez acabada la hoja de evaluación inicial, se expondrá de nuevo el tema, de forma más detallada, comentando las modalidades a trabajar durante las sesiones, y la intención de crear variantes de dichas modalidades con las ideas tanto por parte del docente como del alumnado. 	
2. Ejercicio	Txingas. Descripción y familiarización	Tiempo: 5'
	<ul style="list-style-type: none"> - Descripción de la modalidad: para aportar imágenes y referencias de la modalidad, se utilizará un proyector y material previamente seleccionado por el docente, de forma que la exposición inicial sea rápida. <ul style="list-style-type: none"> o Forma de juego tradicional o Espacio y material (adaptado) o Normativa oficial (adaptado) 	
3. Ejercicio	Búsqueda/Creación del material	Tiempo: 10'

<p>* En caso de ser posible, haber avisado con anterioridad al alumnado para así poder recolectar bidones de agua de 5L. de lo contrario, el docente se encargaría de dicho material.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En grupos de 4-5, se dispondrán a utilizar y adaptar el material a su gusto, probando con diferentes volúmenes de agua y respectivo peso. - Para que todos puedan participar por igual, se dispondrán bidones/txingas de distintos pesos. 		
4. Ejercicio	Estilo “oficial”	Tiempo: 15’
<ul style="list-style-type: none"> - Prueba y practica individual a base de relevos por equipos, basado en la forma tradicional de la práctica de la modalidad, es decir, simple ida y vuelta del espacio delimitado con relevos, llevando un bidón en cada mano y recorriendo la distancia delimitada en el menor tiempo posible. - Técnica: <ul style="list-style-type: none"> o Bajada de tronco (sentadilla) y agarre de los bidones. o Subida y fase de carga o Avance con equilibrio de la carga o Fase de frenada para anticipar el giro y mantenimiento del equilibrio o Nueva fase de avance o Fase de frenada y descarga, bajando el tronco (sentadilla) y soltando los bidones para la carga del relevo (siguiente participante del equipo) - Una vez trabajados los conceptos de la técnica de ejecución y posturas saludables, se llevará a la práctica la prueba tal y como se hace de forma oficial, adaptando los pesos y las distancias a las necesidades del alumnado y el espacio. Para ello, se delimitará la distancia con un cono, marcando el punto de giro y vuelta al relevo. Se harán varias calles y grupos de 4-5 participantes. 		
5. Ejercicio	Creación de variantes	Tiempo: 15’
<ul style="list-style-type: none"> - Por grupos (4-5), se dejará tiempo para que puedan pensar y fabricar variantes de la modalidad en cuestión, teniendo total libertad de modificar todos los aspectos (recorrido, participantes, normas...). - Una vez que los grupos han organizado y planteado sus modificaciones, estos harán la explicación de la variante al resto de grupos y se llevará a la práctica el planteamiento detallado. 		
6. Puesta en común		Tiempo: 5’
<ul style="list-style-type: none"> - Al final de la clase/sesión, se hará una valoración general de los aspectos trabajados, para de esta manera recibir el <i>feedback</i> del alumnado. - También se comentará que las variantes pensadas en el ejercicio anterior, tendrán continuidad en la siguiente sesión de la asignatura. 		

2. Sesión: Txingas

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar y llevar a la práctica las variantes creadas por grupos - Capacidad de adaptarse a los diferentes retos que supone afrontar las variantes creadas por los compañeros. - Valoración crítica de las exposiciones y variantes presentadas por uno mismo y por el resto de grupos.
Lugar	Gimnasio, patio.
Material	Bidones de agua, conos, palos, varas, bancadas, aros

Actividades/Ejercicios

Introducción	Puesta en común	Tiempo: 5'
<p>En el inicio de la clase, se hará un breve acercamiento de lo que fue la sesión anterior, para de esta manera situar al alumnado en la situación de la nueva sesión. En la anterior, los diferentes grupos pensaron y crearon variantes de la modalidad de Herri Kirolak de las Txingas, y en esta toca llevarlas a la práctica por grupos, exponiendo cada uno su variante al resto de grupos.</p>		
1. Ejercicio	Variante nº1.	Tiempo: 15'
<ul style="list-style-type: none"> - El primer grupo ha propuesto hacer un circuito con obstáculos, utilizando para ello palos que hay que pasar por encima sin pisar, una bancada que hay que superar pasándola por encima, y 3 varas para pasar en zig-zag. La vuelta, se hará recta en dirección al relevo. - Normas: <ul style="list-style-type: none"> o No se pueden tocar los palos horizontales del suelo. o Hay que pasar la bancada por encima andando de un extremo al otro. o En el zig-zag no se pueden tocar los palos o Los bidones no pueden tocar ni el suelo ni los obstáculos o Si se comete algún error en una de las situaciones anteriores, el/la participante tendrá que dejar los bidones en el suelo, contar hasta 3 en alto, y después seguir con el circuito. o Los relevos se dan de uno en uno y cada participante hace el circuito una vez. 		
2. Ejercicio	Variante nº2.	Tiempo: 15'
<ul style="list-style-type: none"> - El segundo grupo, ha decidido cambiar más la dinámica y ha creado un circuito inicial que se divide en dos más adelante, uno con un camino más corto y otro más largo en esa segunda parte. El camino de la primera parte, es igual para los dos participantes, y al llegar al punto intermedio, tendrán que apoyar los bidones en el suelo y jugar un piedra papel o tijera. El ganador, escogerá que camino desea tomar en esa segunda parte del recorrido. Ambas partes, la corta y la larga, tendrán un determinado número de varas verticales para pasar en zig-zag, y al final del recorrido la vuelta se hará directamente a la zona de los relevos. - Normas: <ul style="list-style-type: none"> o Los participantes tienen que hacer la primera parte del recorrido y esperarse antes de empezar la segunda, para así poder echar el piedra papel o tijera. 		

	<ul style="list-style-type: none"> ○ El que gana el piedra papel o tijera, decide que camino elije. ○ Los bidones no pueden tocar ni el suelo ni los obstáculos ○ En el zig-zag no se pueden tocar las varas. En el camino corto la penalización será de 4 segundos, y en el corto de 2 segundos (penalización dejando los bidones en el suelo y contando en alto el tiempo respectivo de la penalización). 	
3. Ejercicio	Variante nº3	Tiempo: 15'
-	<p>Este grupo ha decidido que los participantes de cada relevo sean 2 por grupo, llevando cada uno de ellos solamente un bidón, y teniendo que ir continuamente agarrados de la mano. De esta manera, la coordinación de la pareja se hace vital para poder afrontar los obstáculos del recorrido. En el mismo recorrido, habrá aros de diferentes colores, y en la salida habrá un encargado (el docente mismamente) que decidirá qué color es el único por el que pueden ir, sin poder pasar por el resto de ellos.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ La pareja tiene que ir constantemente agarrada de la mano ○ Los bidones no pueden tocar el suelo ○ Únicamente se puede ir por el camino de aros del color determinado. ○ La penalización por incumplir las normas anteriores es de 3 segundos. 	
Puesta en común		Tiempo: 10'
<p>Una vez realizadas las presentaciones y la práctica de las variantes creadas por los diferentes grupos, se hará una valoración de las 2 sesiones encaminadas a la modalidad de las Txingas de Herri kirolak, tanto de la parte inicial más enfocada a conocer la modalidad de una forma más tradicional e histórica, y la segunda parte más enfocada a generar variantes y diferentes formas de juego teniendo como referencia la modalidad en cuestión.</p>		

3. Sesión: Lokotxas

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Ubicar y conocer la modalidad de Herri Kirolak de Lokotxas en su forma tradicional. - Comprender las necesidades motrices de la modalidad. - Elaborar por grupos y de forma creativa diferentes variantes de la modalidad tradicional como referencia, haciendo uso del material e instalaciones disponibles. - Presentar y llevar a la práctica las variantes creadas por grupos. - Capacidad de adaptarse a los diferentes retos que supone afrontar las variantes creadas por los compañeros. - Valoración crítica de las exposiciones y variantes presentadas por uno mismo y por el resto de grupos.
Lugar	Gimnasio, patio.
Material	Proyector, palos/ramas, cestas/cubos, bancada, cuerda, varas, aros.

Actividades/Ejercicios

Introducción	Puesta en común	Tiempo: 5'
<p>Se les expondrá a los alumnos la siguiente modalidad de Herri Kirolak, las Lokotxas. Además, se les comentará el orden en el que se va a trabajar, concorde al anterior, es decir: descripción y familiarización, creación del material, estilo “oficial”, creación de variantes, y exposición y práctica de las propuestas.</p>		
1. Ejercicio	Lokotxas. Descripción y familiarización	Tiempo: 5'
<ul style="list-style-type: none"> - Descripción de la modalidad: para aportar imágenes y referencias de la modalidad, se utilizará un proyector y material previamente seleccionado por el docente, de forma que la exposición inicial sea rápida. <ul style="list-style-type: none"> o Forma de juego tradicional o Espacio y material (adaptado) o Normativa oficial (adaptado) 		
2. Ejercicio	Búsqueda/Creación del material	Tiempo: 10'
<p>Por grupos, se buscará en las instalaciones el material necesario para poder practicar la modalidad de las chingas. Para ello, se necesitarán una gran cantidad de palos (de plástico, ramas...) y una cesta o cubo para poder almacenarlos.</p>		
3. ejercicio	Estilo “oficial”	Tiempo: 10'
<p>Explicación de la modalidad en su forma oficial. Por relevos, recoger uno a uno los palos colocados en el suelo a una distancia delimitada, depositando el palo recogido en la cesta antes de dar el relevo. Habrá un número determinado de palos, colocados entre sí a una distancia determinada. En cada relevo solo puede cogerse un palo, siendo totalmente necesario depositarlo dentro de la cesta. El primer grupo en recoger y depositar de forma correcta todos los palos gana.</p> <p>*En caso de no conseguir muchos palos, se puede hacer el mismo ejercicio, pero colocando menos palos, y teniendo que recoger los palos primero, y después de la misma forma colocarlos en su sitio (o viceversa), haciendo así el doble de distancia y relevos.</p>		

4. Ejercicio	Creación de variantes	Tiempo: 5'
<ul style="list-style-type: none"> - Por grupos (mitad y mitad, para que haya 2 variantes), se dejará tiempo para que puedan pensar y fabricar variantes de la modalidad en cuestión, teniendo total libertad de modificar todos los aspectos (recorrido, participantes, normas...). - Una vez que los grupos han organizado y planteado sus modificaciones, estos harán la explicación de la variante al resto de grupos y se llevará a la práctica el planteamiento detallado. 		
5. Ejercicio	Variante nº1	Tiempo: 10'
<ul style="list-style-type: none"> - El primer grupo, ha pensado en ampliar las distancias entre lokotxas, y poner obstáculos entre ellas: una bancada que paras andando, una cuerda con la que hacer 10 saltos, zig-zag, y aros para saltar con las piernas juntas. La dinámica del ejercicio es la misma, es decir, por relevos hay que coger los palos de uno en uno, teniendo que superar la/s prueba/s de los obstáculos para llegar hasta la lokotxa. La vuelta sería libre directamente a dejar la lokotxa en la cesta y dar el relevo. - Normas: <ul style="list-style-type: none"> o Antes de cada lokotxa hay un obstáculo o ejercicio a realizar. Para poder cogerla, habrá que pasar el obstáculo. o Para coger las lokotxas finales, hay que pasar todos los obstáculos y pruebas previos, si no, habrá que volver a empezar. o El primer grupo en recoger todas las lokotxas depositándolas de forma correcta en la cesta o cubo gana. 		
6. Ejercicio	Variante nº2	Tiempo: 10'
<ul style="list-style-type: none"> - El segundo grupo, ha propuesto una variante de una sola calle de lokotxas, poniendo todas juntas en el mismo carril, y poniéndose los dos grupos frente a frente. De esta forma, las lokotxas a coger por los dos grupos son compartidas, entrando más en juego la estrategia, a por que lokotxas ir primero (las más cercanas a su posición de salida, las más lejanas...). Además, los participantes saldrán de 2 en 2 agarrados de la mano y sin poder soltarse. - Normas: <ul style="list-style-type: none"> o Libre elección de la lokotxa a recoger. o El relevo es de 2 en 2, y no se pueden soltar la mano. o Es estrictamente necesario depositar la lokotxa en la cesta antes de dar el relevo. o El equipo que más lokotxas consiga agrupar en su cesta gana. 		
Puesta en común		Tiempo: 5'
<p>Una vez realizadas las presentaciones y la práctica de las variantes creadas por los diferentes grupos, se hará una valoración de la sesión encaminada a la modalidad de las Lokotxas de Herri kirolak, tanto de la parte inicial más enfocada a conocer la modalidad de una forma más tradicional e histórica, y la segunda parte más enfocada a generar variantes y diferentes formas de juego teniendo como referencia la modalidad en cuestión.</p> <p>Antes de terminar, se les comentará a los alumnos que busquen y traigan en caso de ser posible, ropa vieja o telas para poder hacer los sacos para las siguientes modalidades a trabajar, las carreras de sacos y lanzamiento de fardo.</p>		

4. Sesión: Carrera de sacos

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Ubicar y conocer la modalidad de Herri Kirolak de carrera de sacos en su forma tradicional. - Comprender las necesidades motrices de la modalidad. - Elaborar por grupos y de forma creativa diferentes variantes de la modalidad tradicional como referencia, haciendo uso del material e instalaciones disponibles. - Presentar y llevar a la práctica las variantes creadas por grupos. - Capacidad de adaptarse a los diferentes retos que supone afrontar las variantes creadas por los compañeros. - Valoración crítica de las exposiciones y variantes presentadas por uno mismo y por el resto de grupos. 	
Lugar	Gimnasio, patio.	
Material	Proyector, conos, telas (camisetas o sábanas viejas...), aros.	
Actividades/Ejercicios		
Introducción	Puesta en común	Tiempo: 5'
<p>Se les expondrá a los alumnos la siguiente modalidad de Herri Kirolak, las carreras de sacos. Además, se les comentará el orden en el que se va a trabajar, concorde al anterior, es decir: descripción y familiarización, creación del material, estilo “oficial”, creación de variantes, y exposición y práctica de las propuestas.</p>		
1. Ejercicio	Descripción y familiarización	Tiempo: 5'
<ul style="list-style-type: none"> - Descripción de la modalidad: para aportar imágenes y referencias de la modalidad, se utilizará un proyector y material previamente seleccionado por el docente, de forma que la exposición inicial sea rápida. <ul style="list-style-type: none"> o Forma de juego tradicional o Espacio y material (adaptado) o Normativa oficial (adaptado) 		
2. Ejercicio	Búsqueda/Creación del material	Tiempo: 10'
<p>Tal y como se comentó en la puesta en común final de la sesión anterior, tanto los alumnos como el propio docente habrán traído diferentes telas y ropa vieja, con lo cual, por grupos, tendrán que hacer sacos con peso.</p>		
3. Ejercicio	Estilo “oficial”	Tiempo: 10'
<p>Explicación de la modalidad en su forma oficial. La prueba se basa en transportar un saco sobre el hombro lo más rápido posible sobre una distancia dada, por relevos. Cada relevo consta de una ida y una vuelta rodeando un cono. En caso de caerse el saco, los compañeros podrán ayudar a volver a retomar la carrera en si hiciera falta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas del relevo y cambio de saco: 		

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cambio por delante: al llegar el participante con el saco a la zona del relevo, este se agacha al mismo tiempo que la persona que va a recibir el saco, flexionando el tronco hacia adelante y quedando cabeza con cabeza. Después, el que tiene el saco mediante un ligero impulso pasara el saco de su espalda/cuello a la del compañero de la forma más fluida posible. Una vez que el siguiente relevo tiene el saco seguro y bien agarrado, puede empezar su carrera. ○ Cambio por detrás: al llegar el participante con el saco a la zona de relevo, tanto él como el siguiente se pondrán espalda de espaldas uno al otro. El siguiente participante se agachará un poco, y agarrará el saco por las esquinas inferiores levantándolo después hasta su zona de espalda/cuello, y seguidamente comenzará su carrera. 	
4. Ejercicio	Creación de variantes	Tiempo: 5'
	<ul style="list-style-type: none"> - Por grupos (mitad y mitad, para que haya 2 variantes), se dejará tiempo para que puedan pensar y fabricar variantes de la modalidad en cuestión, teniendo total libertad de modificar todos los aspectos (recorrido, participantes, normas...). - Una vez que los grupos han organizado y planteado sus modificaciones, estos harán la explicación de la variante al resto de grupos y se llevará a la práctica el planteamiento detallado. 	
5. Ejercicio	Variante nº1	Tiempo: 10'
	<p>El primer grupo decide encaminar la prueba de una forma más cooperativa, teniendo que hacer los relevos por grupos y cumpliendo algunas condiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En el primer relevo, tendrá que ir una persona solamente - En el segundo, dos personas, pero solo con 2 apoyos posibles - En el tercero, tres personas con 4 apoyos posibles - En el cuarto todo el grupo y con 5 apoyos posibles. <p>Por lo tanto, el grupo tendrá que pensar cómo afrontar las diferentes situaciones de forma grupal.</p>	
6. Ejercicio	Variante nº2	Tiempo: 10'
	<p>En esta segunda variante, el segundo grupo ha decidido poner muchos aros de diferentes colores (rojo, azul amarillo y verde) en cada carril. Antes de dar la señal de salida, habrá un encargado de decir que 2 colores de aros se pueden utilizar para ir hasta el giro y volver.</p> <p>*Más adelante, se pueden sumar factores como, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El apoyo en los aros a dos piernas - A una pierna - Alterno → dos piernas, una, dos piernas, una... 	
Puesta en común		5'

Una vez realizadas las presentaciones y la práctica de las variantes creadas por los diferentes grupos, se hará una valoración de la sesión encaminada a la modalidad de las carreras de sacos de Herri kirolak, tanto de la parte inicial más enfocada a conocer la modalidad de una forma más tradicional e histórica, y la segunda parte más enfocada a generar variantes y diferentes formas de juego teniendo como referencia la modalidad en cuestión.

5. Sesión: Lanzamiento de fardo

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Ubicar y conocer la modalidad de Herri Kirolak de lanzamiento de fardo en su forma tradicional. - Comprender las necesidades motrices de la modalidad. - Elaborar por grupos y de forma creativa diferentes variantes de la modalidad tradicional como referencia, haciendo uso del material e instalaciones disponibles. - Presentar y llevar a la práctica las variantes creadas por grupos. - Capacidad de adaptarse a los diferentes retos que supone afrontar las variantes creadas por los compañeros. - Valoración crítica de las exposiciones y variantes presentadas por uno mismo y por el resto de grupos.
Lugar	Gimnasio, patio.
Material	Proyector, Cinta para las marcas de la pared, horca (varas, celo, hilo...), fardo (creado en la anterior sesión), conos.

Actividades/Ejercicios

Introducción	Puesta en común	Tiempo: 5'
Se les expondrá a los alumnos la siguiente modalidad de Herri Kirolak, las carreras de sacos. Además, se les comentará el orden en el que se va a trabajar, concorde al anterior, es decir: descripción y familiarización, creación del material, estilo "oficial", creación de variantes, y exposición y práctica de las propuestas.		
1. Ejercicio	Descripción y familiarización	Tiempo: 5'
<ul style="list-style-type: none"> - Descripción de la modalidad: para aportar imágenes y referencias de la modalidad, se utilizará un proyector y material previamente seleccionado por el docente, de forma que la exposición inicial sea rápida. <ul style="list-style-type: none"> o Forma de juego tradicional o Espacio y material (adaptado) o Normativa oficial (adaptado) 		
2. Ejercicio	Búsqueda/Creación de material	Tiempo: 10'
Para poder afrontar la prueba de esta modalidad, es imprescindible tener un fardo y una horca. La función de fardo, la hará el saco creado en la sesión anterior para la modalidad de carrera de sacos, por lo tanto, habrá que crear una horca o pala, para poder lanzar el fardo. Para ello, los alumnos tendrán el material disponible (varas, hilo y celo...), y con ello tendrán que intentar hacer una herramienta funcional para el lanzamiento de fardo.		

3. Ejercicio	Estilo “oficial”	Tiempo: 10’
<p>La prueba consiste en hacer pasar un fardo por encima de una barra horizontal con la ayuda de una horca. En nuestro caso, se harán marcas en la pared a diferentes alturas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Técnicas de lanzamiento: <ul style="list-style-type: none"> ○ Atrás: el brazo ejecutor se coloca cerca de la base del mango y el contrario en la mitad. La pierna del lado del brazo ejecutor atrasada y la otra adelantada. Se impulsa el fardo hacia arriba desde el suelo mediante la acción de brazos y de piernas. Al levantar el fardo se produce una rotación del cuerpo hacia el lado contrario del brazo ejecutor. ○ Adelante: Los brazos estirados, las manos juntas, la mano del brazo ejecutor más alejada. Se coge impulso mediante una breve carrera. Se coge impulso mediante una breve carrera. Se deja caer el fardo hacia abajo, y luego haciendo palanca se impulsa el fardo hacia arriba a la vez que se extienden los brazos delante del cuerpo. 		
4. Ejercicio	Creación de variantes	Tiempo: 5’
<p>Por grupos (mitad y mitad, para que haya 2 variantes), se dejará tiempo para que puedan pensar y fabricar variantes de la modalidad en cuestión, teniendo total libertad de modificar todos los aspectos (recorrido, participantes, normas...).</p> <p>Una vez que los grupos han organizado y planteado sus modificaciones, estos harán la explicación de la variante al resto de grupos y se llevará a la práctica el planteamiento detallado.</p>		
5. Ejercicio	Variante nº1	Tiempo: 10’
<p>El primer grupo ha pensado en hacer la prueba por grupos y con un sistema de puntuación, donde mediante la suma de los puntos de todo el grupo será la que cuente. A las diferentes alturas establecidas en la pared, se les asignará una puntuación (Ej: 1m=1p; 1.25m=2p; 1.5m=3p...).</p> <p>Una vez ejecutado el lanzamiento todos los miembros del grupo, se hará la suma final y el grupo con mayor puntuación será el que gane.</p> <p>*Hay que establecer que técnica de lanzamiento se puede utilizar, si va a ser libre la elección, etc.</p>		
6. Ejercicio	Variante nº2	Tiempo: 10’
<p>El segundo grupo, ha pensado en mezclar las modalidades de carrera de sacos y lanzamiento de fardo, relacionando ambas con el fardo que se tuvo que hacer para su uso en ambas pruebas. Esta variante, tendría una primera parte de carrera de sacos, y la segunda de lanzamiento de fardo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Secuenciación de la variante: <ul style="list-style-type: none"> ○ 1er participante hace la carrera con el saco hasta la horca ○ Coloca el fardo en el suelo, para su siguiente agarre con la horca ○ Ejecuta el lanzamiento ○ Vuelve a coger el fardo y lo lleva de vuelta hasta el relevo ○ Cambio de fardo al siguiente compañero 		

Puesta en común	Tiempo: 5'
Una vez realizadas las presentaciones y la práctica de las variantes creadas por los diferentes grupos, se hará una valoración de la sesión encaminada a la modalidad de las carreras de sacos de Herri kirolak, tanto de la parte inicial más enfocada a conocer la modalidad de una forma más tradicional e histórica, y la segunda parte más enfocada a generar variantes y diferentes formas de juego teniendo como referencia la modalidad en cuestión.	

6. Sesión: Giza Probak

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Ubicar y conocer la modalidad de Herri Kirolak de gizon y emakume probak en su forma tradicional. - Comprender las necesidades motrices de la modalidad. - Elaborar por grupos y de forma creativa diferentes variantes de la modalidad tradicional como referencia, haciendo uso del material e instalaciones disponibles. - Presentar y llevar a la práctica las variantes creadas por grupos. - Capacidad de adaptarse a los diferentes retos que supone afrontar las variantes creadas por los compañeros. - Valoración crítica de las exposiciones y variantes presentadas por uno mismo y por el resto de grupos.
Lugar	Gimnasio, patio.
Material	Neumáticos, colchonetas, bancadas, cuerdas, varas, palos, cinta, conos...

Actividades/Ejercicios

Introducción	Puesta en común	Tiempo: 5'
Se les expondrá a los alumnos la siguiente modalidad de Herri Kirolak, las gizon y emakume probak. Además, se les comentará el orden en el que se va a trabajar, concorde al anterior, es decir: descripción y familiarización, creación del material, estilo “oficial”, creación de variantes, y exposición y práctica de las propuestas.		
1. Ejercicio	Descripción y familiarización	Tiempo: 5'
<ul style="list-style-type: none"> - Descripción de la modalidad: para aportar imágenes y referencias de la modalidad, se utilizará un proyector y material previamente seleccionado por el docente, de forma que la exposición inicial sea rápida. <ul style="list-style-type: none"> o Forma de juego tradicional o Espacio y material (adaptado) o Normativa oficial (adaptado) 		
2. Ejercicio	Búsqueda/Creación de material	Tiempo: 15'
Para llevar a cabo la práctica de esta modalidad, será necesario combinar un elemento donde un participante se pueda sentar, un elemento de agarre y empuje, y un último que junte ambos dos elementos, como por ejemplo una cuerda.		

<ul style="list-style-type: none"> - Ideas para la base sobre la que va el alumno de lastre: <ul style="list-style-type: none"> o Colchoneta o Neumático o Bancada con elemento deslizante en la base o las patas (para no romper ni las propias patas ni dejar marcas en el suelo). - Elemento de agarre y empuje: <ul style="list-style-type: none"> o Palos o Varas - Elemento de unión: <ul style="list-style-type: none"> o Cuerdas de saltar o Telas 		
<p>Una vez que cada grupo tenga montada su estructura, se podrá empezar la actividad.</p>		
<p>3. Ejercicio</p>	<p>Estilo “oficial”</p>	<p>Tiempo:10’</p>
<p>En este caso, al no poder hacer nada realmente parecido a la modalidad oficial, directamente se harán carreras por relevos en diferentes carriles. Siempre habrá una persona de lastre, y otra tirando, y el relevo constará de una ida y vuelta completa. La distancia se ajustará a las necesidades del grupo, ya que es una prueba que supone un gran esfuerzo de fuerza.</p>		
<p>4. Ejercicio</p>	<p>Creación de variantes</p>	<p>Tiempo: 5’</p>
<p>Se harán 4 grupos, y cada uno propondrá una variante teniendo como referencia la modalidad en cuestión, teniendo total libertad de modificar todos los aspectos (recorrido, participantes, normas...).</p> <p>Una vez que los grupos han organizado y planteado sus modificaciones, estos harán la explicación de la variante al resto de grupos y se llevará a la práctica el planteamiento detallado.</p>		
<p>5. Ejercicio</p>	<p>Variante nº1</p>	<p>Tiempo: 15’</p>
<p>El primer grupo ha decidido simplemente añadir un zig-zag en cada carril, el cual habrá que hacer sin tocar ningún cono. Además, cada relevo se hará con dos participantes tirando.</p>		
<p>Puesta en común</p>		
<p>Valoración general de la sesión, tanto de la parte más encaminada a conocer la modalidad en su forma más tradicional, como de la parte de creación de material e inicio de las presentaciones de las diferentes variantes propuestas.</p> <p>Las variantes del resto de grupos, será presentada en la siguiente sesión.</p>		

7. Sesión: Giza Probak

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar y llevar a la práctica las variantes creadas por grupos. - Capacidad de adaptarse a los diferentes retos que supone afrontar las variantes creadas por los compañeros. - Valoración crítica de las exposiciones y variantes presentadas por uno mismo y por el resto de grupos. 	
Lugar	Gimnasio, patio.	
Material	Neumáticos, colchonetas, bancadas, cuerdas, varas, palos, cinta, conos...	
Actividades/Ejercicios		
Introducción	Puesta en común	Tiempo: 5'
Se hará un breve recordatorio de lo trabajado en la sesión anterior, y se recordara que faltan 3 grupos por presentar su propuesta de variante de la modalidad de giza probak.		
1. Ejercicio	Variante nº2	Tiempo: 15'
El segundo grupo ha propuesto que, en vez de llevar lastre, los relevos sean individuales y que cada uno de los participantes tiene que hacer la ida y la vuelta haciendo girar un aro de forma controlada.		
2. Ejercicio	Variante nº3	Tiempo: 20'
El tercer grupo, ha pensado en hacer que el ejercicio sea el mismo que el supuesto estilo oficial adaptado trabajado en la sesión anterior. Pero en este caso, la persona que va de lastre, tendrá que llevar un balón con las manos, de forma que no solo no va agarrada a la base, sino que tiene que mantener el balón en las manos en todo momento. Si el balón se cae de las manos, hay que iniciar el relevo desde el principio. Habrá dos personas tirando.		
3. Ejercicio	Variante nº4	Tiempo: 15'
El último grupo, ha propuesto un formato con menos requisitos de fuerza y resistencia. En este caso, cada grupo dispondrá de una colchoneta, y simplemente lanzándose encima de ella y haciéndola deslizar tendrán que hacer el recorrido de ida y de vuelta de la distancia determinada. De esta manera, una de las propuestas se sale más del esquema de tirar de un lastre y todo el desgaste que ello supone, y ofrece un poco más de apartado lúdico a la modalidad trabajada, por mucho que realmente no tenga mucho que ver con la forma de juego o práctica tradicional.		
Puesta en común	Valoración general de la sesión trabajada y las variantes y presentaciones de los distintos grupos.	Tiempo: 5'

8. Sesión: Sokatira

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Ubicar y conocer la modalidad de Herri Kirolak de sokatira en su forma tradicional. - Comprender las necesidades motrices de la modalidad. - Adaptación y aprendizaje de las técnicas de posición, agarre y tirada en sokatira. - Valoración crítica de la sesión.
Lugar	Gimnasio, patio.
Material	Cuerda/Cuerdas

Actividades/Ejercicios

Introducción	Puesta en común	Tiempo: 5'
<p>Se les expondrá a los alumnos la siguiente modalidad de Herri Kirolak, la Sokatira. Además, se les comentará el orden en el que se va a trabajar, concorde al anterior. En este caso, la enseñanza de la modalidad será un poco más estricta respecto a la forma tradicional, ya que la misma tienen menos aspectos modificables. De todas formas, se les dará a los alumnos un abanico de opciones de crear variantes.</p>		
1. Ejercicio	Descripción y familiarización	Tiempo: 5'
<ul style="list-style-type: none"> - Descripción de la modalidad: para aportar imágenes y referencias de la modalidad, se utilizará un proyector y material previamente seleccionado por el docente, de forma que la exposición inicial sea rápida. <ul style="list-style-type: none"> o Forma de juego tradicional o Espacio y material (adaptado) o Normativa oficial (adaptado) 		
2. Ejercicio	Búsqueda/Creación de material	Tiempo: 5'
<p>En caso de no disponer de una cuerda larga, gruesa y resistente, se intentará hacer una a base de distintas cuerdas enlazadas, siempre asegurando que se consigue una resistencia óptima.</p>		
3. Ejercicio	Teoría de la práctica de la Sokatira	Tiempo: 10'
<p>La Sokatira es una modalidad de Herri Kirolak donde Dos equipos luchan el uno contra el otro a través de una cuerda. Cada equipo se coloca a un lado y tirando de la cuerda, tratan de traer al otro equipo hacia su espacio.</p> <p>En este caso, además de la propia teoría de forma gráfica, será imprescindible dedicar tiempo a la enseñanza de la técnica tanto de agarre de la cuerda como de tirada, además de las señales básicas de los jueces.</p> <p>Tanto en el suelo como en la misma cuerda, deberán hacerse marcas para delimitar tanto la mitad de la cuerda, como la parte hasta donde hay que arrastrar al equipo rival para dar la tirada por victoria.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La técnica: 		

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Tiradores: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Palmas hacia arriba ▪ Manos agarradas a la cuerda y pegadas al tronco ▪ La cuerda pasa por encima de la cadera y por dentro del omoplato ▪ Piernas estiradas y pies por delante de la rodilla ▪ Cadera siempre alta ▪ Cadera y hombros a la misma altura ○ Zaguero: <ul style="list-style-type: none"> ▪ La cuerda viene por el lado derecho y pasa en diagonal por su espalda hasta el hombro izquierdo ▪ Después se agarra en el hombro izquierdo por la zona del sobaco. ▪ Posición de sentadilla - Señales arbitrales: <ul style="list-style-type: none"> ○ Coger ○ Tensar ○ Tirar 	
4. Ejercicio	Enseñanza de la técnica de agarre y posición de tirada	Tiempo: 10'
<p>Para empezar a trabajar la postura correcta a la hora de posicionarse en la cuerda y la posterior fase de tirada, se pondrán el máximo de cuerdas atadas a las espalderas. De esta forma se podrá trabajar la técnica aprovechando la tensión sin ejercer gran fuerza y dedicando la atención a la postura y la técnica.</p> <p>Los alumnos cogerán una cuerda por pareja, e intentarán ayudarse y corregirse mutuamente, con el apoyo del docente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agarre de la cuerda con las dos manos firmes y pegadas al tronco. - Misma altura de cadera y hombros - Mantenimiento de la posición 		
5. Ejercicio	Enseñanza de la fase de tirada	Tiempo: 10'
<p>Una vez que se ha trabajado la técnica de agarre y el posicionamiento en la cuerda, se procederá a trabajar las fases de tirada por grupos. Para ello, se harán 4 grupos, para ir trabajando de dos en dos y de esta manera dar descansos y ver al resto de compañeros. Dos grupos se pondrán frente a frente, y uno de ellos será el encargado simplemente de generar tensión en la cuerda y mantenerla firme, y el otro hará la fase de tirada haciendo hincapié en la postura y el agarre previamente trabajados. Haremos esto con los 4 grupos.</p>		
6. Ejercicio	Estilo "oficial"	Tiempo: 10'
<p>Ahora si, por grupos, alternándolos para que se enfrenten todos con todos, se procederá a hacer las tiradas finales, con sus fases arbitrales dirigidas por un participante que este fuera perteneciente a otro de los grupos.</p>		
Puesta en común		Tiempo: 5'

Una vez realizada la sesión se hará una valoración de la modalidad y de la forma en la que se han trabajado los diferentes conceptos teóricos y prácticos.	
--	--

9. Sesión: Yincana de Herri Kirolak

Objetivos de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Disfrutar y divertirse con las modalidades trabajadas en sesiones anteriores. - Análisis y valoración de la unidad didáctica en su totalidad. - Hacer una autoevaluación y evaluación final de los conocimientos y experiencias del alumnado respecto a Herri Kirolak una vez terminada la unidad didáctica.
Lugar	Gimnasio, patio.
Material	Todo el elaborado en las sesiones anteriores, hoja de evaluación y autoevaluación final.

Actividades/Ejercicios

Introducción	Puesta en común	Tiempo: 5'
Para empezar, se hará un breve recordatorio de todas las modalidades de Herri Kirolak trabajadas anteriormente, y se explicará la idea de hacer una última sesión con una yincana.		
1. Ejercicio	Yincana de Herri Kirolak	Tiempo: 35'
En esta última sesión de la U.D, se escogerán tres de las modalidades trabajadas en las sesiones anteriores, y se harán tres zonas simultaneas de juego. Los juegos, serán seleccionados por los alumnos por mayoría. Se harán grupos teniendo en cuenta la altura y el peso, intentando que sean lo más equilibrados posibles, y estos irán rotando por las diferentes zonas compitiendo contra todos los grupos. Habrá un seguimiento de los resultados en cada zona y en cada “duelo”, para así poder cuantificar y hacer una clasificación final por puntos.		
Puesta en común		Tiempo: 20'
Finalmente, para dar por acabada la última sesión de la U.D, se hará una valoración final de todo lo trabajado con anterioridad. Además, se le dará a cada uno de ellos una hoja de evaluación y autoevaluación final, dando así por finalizada la U.D.		

5. Conclusiones

La situación de Herri Kirolak en la sociedad actual es una ilustración de los errores cometidos durante años y años, debido a su inadecuada praxis y enfoques educativos y competitivos para las nuevas generaciones, habiéndose quedado estancado en formas de juego y competición tradicionales. Esta falta de adaptación a la sociedad y a las nuevas generaciones, no ha hecho más que impulsar la falta de práctica de las diferentes modalidades que engloban los Herri Kirolak, haciendo que prácticamente hayan desaparecido del conocimiento de las personas, más allá de los entornos rurales y de gran tradición cultural del País Vasco.

Actualmente, los Herri Kirolak tienen su espacio e importancia en el Currículo de Educación Básica, tanto para la Educación Primaria (EPO) como para la Educación Secundaria (ESO), con sus respectivos objetivos y contenidos. Aun así, el problema no está en la situación curricular de la materia en cuestión, si no en la forma de llevarla a cabo, la forma de mostrarla a los y las estudiantes mediante métodos adaptados a sus necesidades motrices y lúdicas.

Los estudios realizados por el Gobierno Vasco (Plan Estratégico de Herri-kirolak 2006-2010; Plan Vasco del Deporte 2003-2007), nos informan sobre los problemas de imagen, organización y metodologías, y sus raíces respecto a la situación y estado actual de los Herri Kirolak y su práctica.

Para romper con esta situación, la Unidad Didáctica presentada se prevé como un modelo alternativo y prometedor en cuanto al enfoque educativo que requieren los Herri Kirolak para lograr el éxito educativo y cultural, ajustando las modalidades seleccionadas a las necesidades de los diferentes grupos de alumnos y alumnas. Gran importancia de dicho enfoque, reside en no solamente enseñar las modalidades en su forma más tradicional, sino en dar tanto el poder como la responsabilidad al alumnado de poder adaptar la jugabilidad y las normas a sus necesidades e imaginación.

No se trata de destrozar las modalidades tradicionales y culturales, si no de adaptarlas desde un enfoque educativo para que el alumnado aprenda y disfrute de unas modalidades con un gran valor cultural e histórico del País Vasco, construyendo así diferentes formas de juego, aprendizaje motriz y competición.

6. Referencias

- Decreto 236/2015, Currículo de la Educación Básica (Heziberri 2020). Departamento de Educación, Política lingüística y Cultura. Gobierno Vasco. https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/inn_heziberri_dec_curriculares/es_def/adjuntos/EB_curriculo_completo.pdf
- Goicoechea Acosta, J. (1994): "*Mate a 4: evolución de un Juego Popular*". Revista de Educación Física, n. 60, pp. 17-24.
- Gordon, R. (2004). *A shorter guide to long term athlete development (LTAD)*. Sport England. <http://test.swindondolphin.co.uk/wp-content/uploads/2008/09/shorterguidetoltad.pdf>
- Lamour H. (1991). *Manual para la enseñanza de la Educación Física y Deportiva*. Madrid. Paidós.
- Lavega, P. (1995): "*Los juegos y deportes tradicionales y populares: conceptos y clasificaciones. Valor cultural y educativo de los mismos*". Barcelona. Inde, pp. 1-18.
- Maestro, F. (2007). *Juegos tradicionales o la tradición de jugar*. México. <http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/ppperiod/esthom/volumenes/esthom23.htm>.
- Méndez-Giménez, A. y Fernández-Río, J. (2011). *Análisis y modificación de los juegos y deportes tradicionales para su adecuada aplicación en el ámbito educativo*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 2011, nº 19, pp. 54-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3713113>
- Méndez-Giménez, A. y Fernández-Río, J. (2010). *Los juegos tradicionales infantiles: un marco privilegiado para el trabajo interdisciplinar y competencial*. Tándem, Didáctica de la Educación Física, 33, 67-76. https://www.researchgate.net/publication/236231085_Los_juegos_tradicionales_infantiles_un_marco_privilegiado_para_el_trabajo_interdisciplinar_y_competencial
- Mendizabal Elordi, I, Lizarraga Sainz, K, Fuentes Mateos, J.M (2009). *Guía para la enseñanza de Herri kirolak*. Escuela Vasca de Deporte. Gobierno Vasco. https://www.researchgate.net/publication/281404299_Guia_para_la_ensenanza_de_Herri-kirolak
- Plan Estratégico de Herri-kirolak 2006-2010. Gobierno Vasco. <https://www.euskadi.eus/web01->

s2osa/es/contenidos/nota_prensa/herri_kirolak_plan_estrategiko/es_15553/herri_kirolak.html

Plan Vasco del Deporte 2003-2007. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/plan_deporte_2003_2007/es_6112/adjuntos/deporte_vasco_cas_.pdf

Platonov, V.N. (2001). *Teoría del entrenamiento deportivo olímpico*. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Trigueros, C. (2002). *Juego, tradición y cultura en educación física*. Tándem, Didáctica de la Educación Física, n°6, 78-89.
https://www.researchgate.net/publication/39153457_Juego_tradicion_y_cultura_en_educacion_fisica

Trigueros, C. (2009). *El juego tradicional en la escuela del siglo XXI*. Investigación y juego motor en España. Lleida: Ediciones de la Universidad de Lleida, 243-269.

Urdangarín, C. y Etxebeste, J. (2005). *Euskal Jokoa eta Jolasa. Transmitting a Basque heritage through games and play*. Gobierno Vasco.
https://www.euskadi.eus/web01-a2aznscp/es/k75aWebPublicacionesWar/k75aObtenerPublicacionDigitalServlet?R01HNoPortal=true&N_LIBR=032658&N_EDIC=0001&C_IDIOM=en&FORMATO=.pdf

Veiga García, F.M. (1998): *Tesis doctoral: Xogo popular galego e educación. Vixencia educativa e función de identificación cultural dos xogos e enredos*. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela. Servio de publicaciones e intercambio científico.

Viñas. J y Pérez. M (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Consejo Superior de Deportes (CSD).
<http://pilarmartinescudero.es/Ene2017/Encuesta%20de%20habitos%20deportivos%20poblacion%20escolar%20en%20Espana.pdf>

7. Anexos

7.1 Anexo 1. Referencias para información y normativa de las diferentes modalidades de Herri Kirolak

Descripción y normativa de las modalidades seleccionadas de Herri Kirolak: material para los apartados de introducción, descripción y familiarización de cada una de las modalidades de la U.D.

- Federación Vasca de Juegos y Deportes Vascos:
 - Reglamento
 - Sokatira: <http://www.herrikirolak.eus/language/es/sokatira/>
 - Giza probak: <http://www.herrikirolak.eus/language/es/idi-probak-zaldi-probak-asto-probak-giza-probak/>
 - Txingak: <http://www.herrikirolak.eus/language/es/txinga-eramatea/>
 - Lokotx bilketa: <http://www.herrikirolak.eus/language/es/lokotx-biltzea/>
 - Carrera de Sacos: <http://www.herrikirolak.eus/language/es/zaku-eramatea/>
 - Lanzamiento de fardo <http://www.herrikirolak.eus/language/es/lasto-botatzea/>
- Federación Guipuzcoana de Herri kirolak:
 - Documentos: <http://www.herrikirolakgipuzkoa.eu/Publico/Documentos?IdGrupo=1>
 - Sokatira (Reglamento TWIF)
 - Harri probak (Giza probak)
 - Lokotx bilketa
 - Txingak
 - Carrera de sacos
 - Lanzamiento de fardo
- Federación Vizcaína de Herri Kirolak
 - Reglamentos: <http://herrikirolakbizkaia.eus/es/cadete-infantil-reglamento/>
 - Reglamento infantil (pdf)
- Federacion Navarra de Herri kirolak
 - Herri Kirolak:
 - Modalidades: <https://herrikirolaknafarroa.org/modalidades/>
 - Sokatira
 - Lokotx bilketa
 - Txingak
 - Carrera de sacos

7.2 Anexo 2. Material complementario para la U.D

7.2.1 Ficha de Evaluación Inicial

HERRI KIROLAK. ADAPTACIÓN DE LAS MODALIDADES TRADICIONALES:

Ficha de evaluación inicial

Nombre.....	Curso.....
1. He practicado Herri Kirolak anteriormente	<input type="radio"/> Si <input type="radio"/> ¿Cuales?..... <input type="radio"/> No
2. ¿De dónde vienen (origen) los Herri Kirolak?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> No lo sé
3. He practicado Herri Kirolak fuera de del centro educativo.	<input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No
4. Nombra todas las modalidades de Herri Kirolak que conozcas	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
5. ¿Has visto alguna vez competiciones de Herri kirolak en la TV?	<input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No
6. ¿Te interesa trabajar y hacer actividades de Herri Kirolak?	<input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No

UD HERRI KIROLAK. ADAPTACIÓN DE LAS MODALIDADES TRADICIONALES

Ficha de seguimiento de los logros

Alumnos	1.1.1	1.2.1	1.2.2	1.2.3	1.2.4	2.1.1	2.1.2	2.2.1	2.2.2	3.1.1	3.1.2	3.2.2	4.1.1	4.1.2	4.1.3	4.2.1	5.1.1	5.1.2	5.2.1	6.1.1	6.2.1	
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10.																						
11.																						
12.																						
13.																						
14.																						
15.																						
16.																						
17.																						
18.																						
19.																						
20.																						

7.2.2 Ficha de seguimiento de los logros

7.2.3 Ficha de autoevaluación

HERRI KIROLAK. ADAPTACIÓN DE LAS MODALIDADES TRADICIONALES

Ficha de autoevaluación: *valora de 0 a 10 el aprendizaje y sensaciones obtenidas en cada sesión respecto a...*

<i>Nombre</i>	Valoración de la modalidad oficial	He disfrutado y aprendido trabajando la forma oficial	He ayudado y dado ideas para la elaboración de material	He aportado ideas interesantes para las variantes de las modalidades	He participado en la exposición grupal de nuestra variante	He disfrutado con las variantes del resto de grupos	He tenido una actitud positiva y activa en las sesiones	Me ha gustado la forma de trabajar las modalidades	Valoración general
1. <i>Sesión</i>									
2. <i>Sesión</i>									
3. <i>Sesión</i>									
4. <i>Sesión</i>									
5. <i>Sesión</i>									
6. <i>Sesión</i>									
7. <i>Sesión</i>									
8. <i>Sesión</i>									
9. <i>Sesión</i>									

7.2.4 Ficha de evaluación final

HERRI KIROLAK. ADAPTACIÓN DE LAS MODALIDADES TRADICIONALES:

Ficha de evaluación final

Nombre.....	Curso.....
1. ¿Qué modalidades de Herri Kirolak hemos trabajado?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
2. ¿De dónde vienen (origen) los Herri Kirolak?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> No lo sé
3. ¿Te ha gustado trabajar las diferentes modalidades haciendo variantes por grupos?	<input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No
4. ¿Prefieres trabajar las modalidades en su forma tradicional, o mediante variantes y juegos propuestos por vosotros?	<input type="radio"/> Modo tradicional <input type="radio"/> Variantes por grupos <input type="radio"/> Ambas
5. ¿Te gustaría practicar Herri Kirolak fuera del centro educativo (extraescolares, federaciones...)?	<input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No
6. ¿Una vez terminadas las sesiones, ha aumentado tu interés por Herri kirolak?	<input type="radio"/> Si <input type="radio"/> No